PROGRAM TELEWIZYJNY
OD 10 DO 16 III 2022

Seriale bez tajemnic

FAKT TV ISSN 1731-7983 NR 10 (960)

Fakt tv

Ciekawostki, bohaterowie, intrygi

DZIŚ AŻ 5 stron

JOKER

W sidłach psychopaty

WIELKA PREMIERA W TELEWIZJI OGÓLNODOSTĘPNEJ STRONA 12

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO

Dwóch Zenków na scenie

SZYKUJE SIĘ NIE LADA GRATKA DLA FANÓW KRÓLA DISCO POLO STRONA 3

STULECIE WINNYCH

Michelle zakochana bez pamięci

STRONA 5

PAULINA KRUPIŃSKA

Lubię uciekać na Podhale

GWIAZDA „DZIEŃ DOBRY TVN" OPOWIADA NAM O PRACY I RODZINIE STRONA 4

NA WSPÓLNEJ

Daria straci ukochanego

STRONA 7

BESTSELLEROWA SERIA KSIĄŻEK NORY ROBERTS

● cztery siostry ● rodzinna posiadłość ● tajemnice z przeszłości ● wielka miłość

Suzanna, po koszmarze upokarzającego małżeństwa i rozwodu, musi odbudować poczucie własnej wartości. Holt Bradford, rozczarowany życiem były policjant, marzy o świętym spokoju. Oboje bronią się przed niechcianym uczuciem. Czy Suzannie i Holtowi uda się dopisać szczęśliwe zakończenie do rodzinnej legendy?

Czwarta książka z serii już w sprzedaży!

Książki kupisz również na LITERIA
www.literia.pl

HarperCollins

PIĄTEK 20⁰⁵ POLSAT

TWOJA TWARZ BRZMI ZNAJOMO

Patryk Cebulski przeszedł wielką metamorfozę, żeby upodobnić się do króla muzyki disco polo

Dwóch Zenków na scenie

Zenek Martyniuk pogratulował Patrykowi świetnego występu

Najbliższy odcinek show „Twoja twarz brzmi znajomo" będzie nie lada gratką dla wszystkich miłośników króla muzyki disco polo. To dlatego, że Patryk Cebulski wcieli się w Zenka Martyniuka! Aktor zaśpiewa jeden z jego największych hitów.

– To była trudna metamorfoza. Jedyną zaletą było to, że śpiewałem po polsku, ale poza tym wszystkie elementy stanowiły dla mnie wielkie wyzwanie. Trudno mi było nauczyć się specyficznej barwy głosu Zenona Martyniuka, długo też zastanawiałem się, jak najlepiej wejść w tę rolę i pokazać na scenie jego ekspresję. Ale jestem bardzo zadowolony z efektu – opowiada nam Patryk Cebulski i dodaje: – Zenon Martyniuk jest na scenie dość statyczny, ale wbrew pozorom to nie ułatwia zadania. On nie tańczy, nie szaleje na scenie, ale za to cały czas wykonuje wiele drobnych gestów, drobnych ruchów, które stały się jego wizytówką. Przestudiowanie ich krok po kroku, a potem nauczenie się każdego elementu było sporym wyzwaniem – wyjaśnia aktor.

Jednak ten wysiłek się opłacił, bo popis Patryka Cebulskiego śledził z widowni sam Zenon Martyniuk. Lider zespołu Akcent wszedł po występie na scenę, żeby pogratulować młodemu aktorowi. – Pan Zenon powiedział mi, że było super – zdradza nam Cebulski.

MAB

Jurorzy ocenią kolejne zmagania uczestników

SUPERHITY

NIEDZIELA 20⁰⁰ TVN 7

AQUAMAN

Arthur (Jason Momoa), syn latarnika i królowej podwodnego królestwa, staje do walki ze swoim odwiecznym wrogiem, który chce unicestwić rasę ludzką. By to zrobić, musi najpierw odnaleźć magiczny trójząb. MAB

Arthur (Jason Momoa) stanie do nierównej walki

NIEDZIELA 23⁵⁵ TVP 2

KSIĘGARNIA Z MARZENIAMI

Koniec lat 50. XX wieku. Wdowa Florence Green (Emily Mortimer) postanawia otworzyć księgarnię w małym angielskim miasteczku. Wpływowa żona generała (Patricia Clarkson) chce zniweczyć aspiracje kobiety. MAB

Florence (Emily Mortimer) czeka trudna batalia

REKLAMA

AUTOWATCH POLSKA

ODZYSKAJ SWOJE PRAWO JAZDY

W połowie nałożonej kary możesz ubiegać się o jego zwrot

WYNAJMIJ blokadę alkoholową AUTOWATCH za 80 zł netto miesięcznie!

0 zł – kaucja
0 zł – pierwsza kalibracja
0 zł – pierwsza wpłata

Zadzwoń 22 610 02 02
Sprawdź www.autowatch.pl

fot. okładka: TVN (3), Polsat, TVP; Polsat (3), TVN, TVP

PAULINA KRUPIŃSKA

Tradycja jest dla mnie ważna

W marcu mijają dwa lata, od kiedy prowadzisz „Dzień dobry TVN". Czego się tam nauczyłaś?

Bardzo dużo. Ja się tam uczę nowych rzeczy każdego dnia, co jest wspaniałe, bo wiadomo, że kiedy człowiek się uczy, to się nie starzeje. Dzięki „DD TVN" rozwijam się w wielu obszarach, ciągle poszerzam wiedzę, rozwijam swój warsztat dziennikarski i poznaję wspaniałych ludzi. Gdyby mnie tu nie było, nigdy nie poznałabym Janusza Gajosa czy Krystyny Jandy, których podziwiam od lat. Wiele tematów przesyłają nam widzowie i to właśnie dzięki nim zapraszamy potem do studia niesamowitych bohaterów – tych, którzy pomagają innym, lub tych, którym trzeba pomóc. Te spotkania są dla mnie największą inspiracją, od tych ludzi uczę się najwięcej.

Praca na żywo jest wyzwaniem?

Na pewno. Jest trudna, ale daje niesamowitą adrenalinę. W „DD TVN" pierwszy raz zaczęłam pracować z tzw. uchem, a do tego potrzebna jest ogromna koncentracja. Z powodu pandemii ekipa z reżyserki nie siedzi razem, dlatego czasem dostaję po kilka komunikatów naraz, głosy się nakładają, co dezorientuje. Słyszę, że mam już kończyć rozmowę, a w tej samej chwili wydawca prosi, żeby drążyć temat. Do tego dochodzą komunikaty, w którą kamerę patrzeć, czasem wszyscy mówią jednocześnie, pojawia się sporo pułapek... Zdarzały się sytuacje, że nie usłyszałam tego, co powiedział gość i zadałam mu pytanie o to, o czym właśnie mówił. A potem widzowie pytają: Pani Paulino, dlaczego zadała pani dwa razy to samo pytanie.

Co jest w tej pracy najtrudniejsze?

Nasi goście często opowiadają w studiu trudne, bolesne historie, które poruszają mnie do głębi. Niestety czas na rozmowę jest ograniczony i kiedy po tych kilku minutach opowieści słyszę, że mam pójść do kuchni i spróbować tosta, czuję się rozdarta. Właśnie ta karuzela emocji jest dla mnie najtrudniejsza do opanowania.

Czy bywa, że ludzie, którzy przychodzą do studia są zdenerwowani?

Jasne, że tak, bo często są to osoby, które nigdy wcześniej nie występowały przed kamerą, dlatego się denerwują. Wtedy z Damianem próbujemy je rozluźnić, rozmawiamy z nimi przed wejściem do studia, często rozśmieszamy – to działa. Potem, kiedy schodzą już z kanapy, mówią nam, że było sympatycznie i stres ustąpił. To największa nagroda od naszych gości.

Pochodzisz z Mazowsza, a twój mąż Sebastian Karpiel-Bułecka z Podhala. W jakiej kulturze wychowujecie swoje pociechy?

W takiej i w takiej. To oczywiste, że skoro mam męża górala, moje dzieci będą uczyły się tej tradycji. Sama wsiąknęłam w góralską kulturę, chłonę ją zawsze, kiedy jestem na Podhalu. Bardzo lubię też regionalne stroje i chętnie je wkładam na specjalne okazje. Dlatego cieszę się, że moje dzieci od najmłodszych lat poznają góralskie zwyczaje i wartości, uczą się, że rodzina jest najważniejsza i że trzeba znać swoją wartość. W mojej rodzinie też nie brakuje silnych tradycji. Dziadkowie ze strony taty wychowywali się w kulturze łowickiej, brali ślub w regionalnych strojach, więc to pomieszanie kultur jest nieodłącznym elementem naszej rodziny.

Czy trudno żyje się na dwa domy?

Zdecydowanie więcej czasu spędzamy w Warszawie, bo to w stolicy mamy dom, tu dzieci chodzą do przedszkola, ja do pracy, ale kiedy tylko mamy trochę wolnego, uciekamy na Podhale. Sebastian z powodu pandemii teraz mniej koncertuje, dlatego może częściej przebywać w Zakopanem. A że jest wielkim fanem narciarstwa i wciąż szkoli się w tej dziedzinie, choć jeździ znakomicie, to wykorzystuje zimowy czas na szusowanie. Nie mamy swojego domu na Podhalu. Marzymy o nim, ale go jeszcze nie mamy, więc kiedy jesteśmy w Kościelisku, mieszkamy u teściowej – w domu, który Sebastian dla niej wybudował. Dzieci bardzo lubią tam jeździć.

ROZMAWIAŁA MAGDA BOBIK

„NASZA CÓRKA TOSIA BARDZO POLUBIŁA GWARĘ, WCIĄŻ PYTA SEBASTIANA O ZNACZENIE JAKICHŚ SŁÓW, KTÓRYMI POTEM CHWALI SIĘ PRZED KOLEŻANKAMI W PRZEDSZKOLU, CO JEST UROCZE

ŚRODA 8⁰⁰ TVN DZIEŃ DOBRY TVN

Od dwóch lat Paulina prowadzi „Dzień dobry TVN" w parze z Damianem Michałowskim

W 2018 roku gwiazda poślubiła Sebastiana Karpiela-Bułecką

fot. A.Majdański/Newspix.pl, Instagram (2), TVP (3)

W sidłach namiętności

W kolejnym odcinku „Stulecia Winnych" losy członków familii znów zaczną się komplikować...

Mimo ogłoszonej amnestii Ryszard (Piotr Rogucki) wciąż siedzi w więzieniu. Zaniepokojona Mania (Magdalena Walach) zaczyna już tracić nadzieję, że mąż wróci do domu. Tymczasem w życiu Stanisława (Jan Wieczorkowski) i Andzi (Barbara Wypych) nagle pojawia się Jerzyk (Andrzej Andrzejewski). Starszy syn Andzi ma wiele planów, a jednym z nich jest otwarcie własnego biznesu.

Najszczęśliwszą osobą w rodzinie Winnych wydaje się Michelle (Maria Pawłowska), która jest szaleńczo zakochana w Januszu (Paweł Małaszyński). Niestety Winna nie wie, że jej ukochany jest synem komunistycznej prokuratorki... Niczego nieświadoma młoda kobieta stara się przechytrzyć cenzurę. Przygotowuje reportaż z wydarzeń w stoczni, w którym nie lukruje rzeczywistości. Przez swoją działalność z dnia na dzień stanie się wrogiem numer jeden mściwej prokuratorki. MAB

Michelle (Maria Pawłowska) i Janusza (Paweł Małaszyński) połączy prawdziwa i szalona miłość

NIEDZIELA 20[15] TVP 1 **STULECIE WINNYCH 4**

Ryszard (Piotr Rogucki) wciąż siedzi w więzieniu

Ukochany Winnej pochodzi z rodziny prominentów. Ma pozycję, pieniądze i drogie samochody

REKLAMA

KUPIĘ
SAMOCHÓD / SPRZĘT AUDIO
z okresu PRL

Fiat 125p, 126p, 131, 132, Polonez, Łada, Skoda itp.
nowy lub z małym przebiegiem w bardzo dobrym stanie
oraz nowe części do takich samochodów

UNITRA, DIORA, RADMOR, FONICA, TONSIL
nowy lub mało używany w bardzo dobrym stanie

tel. 513 373 373

POSZUKUJĘ KONTAKTU DO OSÓB POSIADAJĄCYCH TAKIE SAMOCHODY / SPRZĘT. PROWIZJA !!!

fot. A.Majdański/Newspix.pl, Instagram (2), TVP (3)

SOBOTA 20:05 POLSAT

KOWALSCY KONTRA KOWALSCY

Szykuje się rozwód!

Koniec sielanki w domach Kowalskich! Kłamstwa Piotra i Henryka wreszcie wyjdą na jaw, za co obaj mężczyźni zapłacą wysoką cenę.

Obaj Kowalscy muszą przyznać się do problemów finansowych. Piotrowi (Piotr Adamczyk) brakuje odwagi, dlatego informuje bliskich, że majątek przegrał w karty... Henryk (Wojciech Mecwaldowski) też ma problemy. Wściekła Jadźka (Katarzyna Kwiatkowska) wyrzuca męża z domu i podejmuje decyzję o rozwodzie. Zrozpaczony Henryk prosi Piotra o pomoc. Ten, choć na początku niechętny, wreszcie decyduje się ratować sytuację drugiego Kowalskiego. Piotr szuka też sposobu na odzyskanie straconych pieniędzy. Na początku zamierza odzyskać kasę od dłużników. Organizuje też aukcję, na której sprzedaje swój samochód. Ale to nie koniec perypetii szalonych familii. Anna (Marieta Żukowska) nadal jest zazdrosna o Laurę (Anna Czartoryska). Wkrótce między kobietami dojdzie do awantury, która zakończy się tragedią. Rozjuszona Anna wypchnie rywalkę za barierkę z pierwszego piętra w salonie samochodowym Piotra!

MAB

Jadźka (Katarzyna Kwiatkowska, z lewej) dowie się o kłamstwach Henryka (Wojciech Mecwaldowski)

Laura (Anna Czartoryska) będzie miała wypadek

Anna (Marieta Żukowska) zrzuci rywalkę z pierwszego piętra

Piotr (Piotr Adamczyk) i Henryk (Wojciech Mecwaldowski) wciąż się kłócą

Zaskakujący finał śledztwa

Spirala kłamstw i niedomówień coraz bardziej się nakręca. Jednak w dwóch ostatnich odcinkach serialu „Osaczony", które przed nami, prawda wreszcie wyjdzie na jaw. Anita (Ilona Ostrowska) czuje, że Michał (Leszek Lichota) coś przed nią ukrywa. Mówi mężowi, że odejdzie, jeśli nie wyzna jej prawdy. Tymczasem podczas spaceru po lesie Górski widzi psa, wykopującego zakrwawioną bluzę. Sięgając po nią, zauważa też kryjącego się za drzewami mężczyznę... Kron (Eryk Lubos) jest pewien, że znalazł mordercę Tomka. Mimo tej nowiny Michał nadal nie potrafi odbudować utraconego zaufania rodziny i znajomych. Wkrótce wpada na trop, który zmieni jego życie w jeszcze większy koszmar. Jednocześnie jest on kluczem do zagadki śmierci syna Justyny.

MAB

Michał (Leszek Lichota) był od początku podejrzany w sprawie śmierci chłopca

PONIEDZIAŁEK 20:00 POLSAT

OSACZONY

Mężczyzna trafił do aresztu

W kręgu podejrzeń znalazła się też matka chłopca (Maria Dębska)

Górski został przez wszystkich opuszczony i tęskni za rodziną. Zwłaszcza za córkami

Dziedzic (Mariusz Słupiński) będzie czuwał przy zrozpaczonej córce

Makabryczny wypadek Darii i Adama

Adam (Marcin Rogacewicz) zginie na miejscu

WTOREK 20:15 TVN NA WSPÓLNEJ

Przed nami jeden z najsmutniejszych i najbardziej poruszających odcinków serialu „Na Wspólnej". Daria (Patrycja Topajew) i Adam (Marcin Rogacewicz) będą mieli wypadek samochodowy.

Ten dzień miał być jednym z najwspanialszych w ich życiu. Namysłowski zaplanował ponowne oświadczyny... W dzień urodzin Darii Adam postanowi zabrać ją na romantyczną przejażdżkę, a potem zapytać, czy Dziedzicówna wyjdzie za niego za mąż. Adam zawiąże oczy ukochanej i posadzi w aucie, a sam usiądzie za kierownicą. Zdenerwowany wyjmie pudełeczko z pierścionkiem, które spróbuje umościć w samochodzie, ale opakowanie upadnie. Adam schyli się, żeby podnieść zgubę i w tym momencie straci panowanie nad kierownicą. Rozpędzone auto uderzy w drzewo...

Adam zginie na miejscu. A kiedy Daria się ocknie i zobaczy przykryte folią ciało ukochanego, wpadnie w szał.

MAB

fot. Polsat (9), TVN (3)

Stan Darii (Patrycja Topajew) będzie stabilny, jednak dziewczyna będzie pogrążona w rozpaczy

REKLAMA

Zmęczone I ciężkie nogi?

Zmagasz się z problemem ciężkich i zmęczonych nóg? Masz problemy z chodzeniem? Wypróbuj Active Legs™, szwedzki preparat w postaci tabletek, wspomagający prawidłowe funkcjonowanie żył.

PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE ŻYŁ

Wiele osób zmaga się z uczuciem zmęczonych i ciężkich nóg. Ta dolegliwość często nasila się wraz z wiekiem, kiedy żyły nie są w stanie prawidłowo odprowadzać krwi z nóg do serca. Skutkiem tego może być poważne ograniczenie swobody ruchów, co ma wpływ na zmniejszenie aktywności i pogorszenie jakości życia.

DLACZEGO ACTIVE LEGS™ JEST TAK SKUTECZNY?

Active Legs™ to produkowany w Szwecji suplement diety zawierający ziołową kombinację wyciągu z kory francuskiej sosny morskiej i liści czerwonej winorośli z dodatkiem witaminy C. Kora chroni ścianki naczyń krwionośnych i wraz z wyciągiem z liści winorośli poprawia przepływ krwi, co zmniejsza uczucie zmęczonych i ciężkich nóg.

DOWÓD BEZPIECZEŃSTWA I SKUTECZNOŚCI

Naukowcy przeprowadzili badania naturalnych substancji roślinnych zawartych w korze sosny, które potwierdziły ich wspierający wpływ na prawidłowe funkcjonowanie żył i naczyń włosowatych. Wyniki badań opublikowano w wiodących czasopismach naukowych.

Henning ma 84 lata. Mieszka w Danii. Od 17-go roku życia pracował jako rzeźnik. „Miałem zoperowane oba kolana. Czułem się tak, jakby ktoś wbijał w nie nóż. To było straszne. Muszę przyznać, że problemy z nogami odbiły się na jakości mojego życia."

Model Image

Wypróbowałem Active Legs™

Moja żona przeczytała w jakimś tygodniku o preparacie Active Legs™ i namówiła mnie do jego stosowania. Już po kilku dniach poczułem się dużo lepiej i wróciłem do spacerów z żoną oraz golfa. Polecam Active Legs™ każdemu.

ZAPYTAJ FARMACEUTĘ O ACTIVE LEGS™ SKANDYNAWSKIEJ FIRMY NEW NORDIC

Dostępny w aptekach w opakowaniach **zawierających 30 tabletek.**
Kod BLOZ 3348161 – ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Produkt zamówisz również: **www.newnordic.pl**, www.doz.pl, www.aptekagemini.pl, www.allecco.pl, www.wapteka.pl, www.apteka-leki.pl, www.swiatleku.pl oraz wielu innych

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

CZ PN WT ŚR

17:55 Klan
TVP 1 telenowela

CZ ODC. 3957 Wiga i Agnieszka wspominają wczorajszy wieczór przygotowany przez panów. Są mile zaskoczone wokalnym talentem Tymona. Feliks jedzie po Monikę na lotnisko.

PN ODC. 3958 Jerzemu brakuje pięćdziesięciu tysięcy złotych do inwestycji w kryptowaluty. Prosi Mirosława o finansowe wsparcie. Paulina zastanawia się, czy jechać na wyjazd integracyjny.

WT ODC. 3959 Jola dzwoni do Witka, żądając spotkania. Znów chce pieniędzy. Mężczyzna skarży się Gustawowi. Jerzy, Antek, Michał i Krzysztof mają dziś sfinalizować transakcję z Blanką.

ŚR ODC. 3960 Elżbieta ma za złe mężowi, że o mało nie doprowadził do utraty pieniędzy swoich i znajomych. Na Truskawieckiej Janusz, Rafał oraz Tymon pomagają w remoncie piwnicy. Dochodzi do awarii zmywarki.

CZ PT PN WT ŚR

18:00 Pierwsza miłość
POLSAT serial obyczajowy

CZ ODC. 3383 Marta postanawia porozmawiać z Darią. Do tej pory tylko śledziła kobietę. Zamierza udawać kandydatkę na nauczycielkę jej córki.

PT ODC. 3384 Malwina wyznaje Wiktorii, że martwi się o ukochanego, który po raz pierwszy na tak długo wyjechał z Wrocławia. Magdę odwiedza Miłka.

PN ODC. 3385 Kinga zauważa na ulicy Dorotę. Zszokowana uświadamia sobie, że koleżanka jest w ciąży. Artur znajduje dobrego adwokata dla Eweliny.

WT ODC. 3386 Do Śmiałka i Romana przyjeżdżają dwie turystyki, które marzą o wypoczynku na łonie natury. Gospodarze wpadają im w oko.

ŚR ODC. 3387 Emilka bardzo przeżywa rozstanie z Marcinem. Lucynka emocjonuje się wznowieniem zdjęć do filmu Magdy. Iwo cieszy się, że ekipa zgodziła się wrócić na plan w pełnym składzie.

PN WT

20:55 M jak miłość
TVP 2 serial obyczajowy

PN ODC. 1645 Ula wciąż pomaga biologicznemu ojcu, co bardzo nie podoba się jej mężowi. Wkrótce Lisiecka odkrywa, że Jakubczyk może być śmiertelnie chory. Zdaniem Bartka, jego ukochana powinna jak najszybciej zerwać kontakt z mężczyzną. Jagoda już w pierwszym dniu nowej pracy w lokalnym sklepie wdaje się w kłótnię z klientem, Tadeuszem. Dawna koleżanka, Irma, uprzedza dziewczynę, że mocodawcy, przez których trafiła do więzienia, chcą, by ponownie dla nich pracowała. Kisielowa rozpoczyna nową misję. Tym razem chodzi o ochronę mieszkańców wsi przed niebezpiecznym zboczeńcem.

WT ODC. 1646 Policja po raz kolejny przesłuchuje Łukasza. Wojciechowski dowiaduje się, że Patrycja pogrążyła go swoimi zeznaniami. Wkrótce Argasiński wysyła do chłopaka bandytów Hermana, by dali mu nauczkę. Marcin kończy dochodzenie w sprawie Mikuckiego, który uporczywie stara się uwieść Izę. Gdy biznesmen orientuje się, że Chodakowski jest tak naprawdę detektywem i przez cały ten czas go szpiegował, poprzysięga zemstę. Aleksandra postanawia wyjawić Iwonie prawdę – nie układa jej się z Jankiem. Matka Anety robi, co może, by uwolnić się od adorującego ją Gutowskiego.

21:05 Agenci NCIS 16
AXN serial kryminalny

CZ ODC. 9 Oddział wznawia śledztwo dotyczące włamania. Sprawcy udało się zbiec przed policją. Rozpoczyna się obserwacja głównego podejrzanego, który niedawno opuścił zakład karny. Ma on wiele na sumieniu.

22:00 Chicago Fire 10
FOX serial obyczajowy

CZ ODC. 6 Dochodzi do złamania zabezpieczeń w sieci miejskich komputerów. Zmusza to dowódców załogi do wzięcia sprawy w swoje ręce. Brett próbuje poradzić sobie z konsekwencjami nieobecności Caseya.

19:25 Lepsza połowa
TVP 2 serial komediowy

SO ND ODC. 5, 6 Restauracja Marka jest na skraju bankructwa. Dusia, Kamil i Julia wpadają na pomysł, jak ją ocalić. Marek z Anią uznają, że Borys powinien znaleźć sobie partnerkę. Pod ich presją mężczyzna zgadza się umówić na dwie randki.

20:10 Zatoka 2
ALE KINO+ serial kryminalny

ND ODC. 2 Zaskoczona Jess poznaje prawdę na temat pochodzenia Spencera. Odkrywa również ważne fakty związane z jego małżeństwem. Jest nimi bardzo zaskoczona. Niebawem wizytę policjantce składa szantażysta.

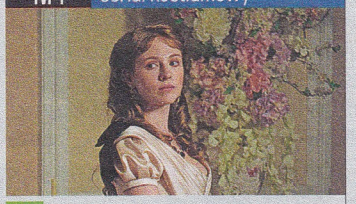
21:05 Przyjaciółki
POLSAT serial obyczajowy

CZ ODC. 220 Anka odkrywa, że Maria padła ofiarą naciągacza. W spiralę finansową dał się wciągnąć także jeden z klientów Pawła. Zuza szuka zastępcy. Panią prezes odwiedza mężczyzna, który podaje się za jej ojca. Inga podejrzewa, że Hania spodziewa się dziecka.

20:35 Komisarz Alex 17
TVP 1 serial kryminalny

SO ODC. 205 Nieznany sprawca napada w lesie na biegaczki i dusi je sznurem, nie pozostawiając śladów. Komendant liczy, że telewizyjny reportaż o zbrodni pomoże namierzyć sprawcę. W czasie zdjęć grający mordercę Rudzki o mało nie robi krzywdy statystce. Chce ją przeprosić.

21:15 Zniewolona
TVP 1 serial kostiumowy



ND ODC. 72 Mąż błaga Katię o wybaczenie. Ona radzi mu przyznać się do winy. Ciotka Jaryna próbuje wstawić się za mężczyzną. U Żadanów zjawia się Jabłoniewski. Wywiązuje się bójka, w wyniku której Andriej ginie. Z inicjatywy wdowy powstaje towarzystwo dobroczynne.

23:05 Tabu
TVP 2 serial obyczajowy

WT ŚR ODC. 1, 2/8 Rok 1814, Londyn. Po dziesięciu latach z Afryki powraca James Delaney, który planuje przejąć spadek po ojcu. Na aukcji kupuje statek, następnie kompletuje załogę. Zwraca pieniądze wierzycielom zmarłego. Atakuje go zamaskowany napastnik...

21:05 Rekrut 4
AXN serial kryminalny

WT ODC. 4 Nolan i Chen poszukują zaginionego. Są w niebezpieczeństwie, ponieważ osoba ta ma groźne powiązania. Harper wciąż próbuje namierzyć podpalacza, który wznieca kolejne pożary.

22:00 9-1-1: Teksas 3
FOX serial obyczajowy

WT ODC. 4 Grace zostaje uwięziona przez śnieżycę i odcięta od świata, gdy zaczyna rodzić. Judd, Owen i Tommy ścigają się z czasem, próbując ją odnaleźć, a potem udzielić pomocy.

20:10 Co kryje prawda 2
ALE KINO+ serial kryminalny

ŚR ODC. 3 Śledztwo w sprawie Ludwiga Larssona dostarcza niepokojących informacji. Ulla i Veronica chciałyby wiedzieć, jakie działania ma zamiar podjąć jednostka kierowana przez Wendela.

21:00 Dexter: New Blood
C+ PREMIUM serial kryminalny

ŚR ODC. 3, 4 Dowiedziawszy się, że policja sprowadza grupę tropiącą z psami, Dexter musi przenieść ciało Matta. Harrison zaczyna naukę w miejscowej szkole. Zaprzyjaźnia się z nękanym Ethanem.

21:00 Na sygnale
TVP 1 | serial fab.-dok.

CZ PT ODC. 364, 365 Ekipa Banacha pomaga grafficiarzowi, który zaczął się dusić po spryskaniu farbą przez rywali. Pan Zdzisio niespodziewanie źle się poczuł. Zostaje przewieziony do szpitala z podejrzeniem zawału. Piotr i Nowy jadą odwiedzić Benia w jego domu.

20:35 Ojciec Mateusz 27
TVP 1 | serial kryminalny

PT ODC. 344 Sandomierska dziennikarka śledcza, Iwona Wojdat, wydaje książkę na temat lokalnej grupy oszustów. Niebawem ginie. Policja postanawia przesłuchać bohaterów jej reportażu. Ksiądz pomaga synkowi kobiety uporać się z traumą po śmierci mamy.

21:35 Pajęczyna
TVN | serial kryminalny

ND ODC. 2 W szpitalu doktor Fijałkowski razem z wezwanym przez siebie psychiatrą, Henrykiem Wolfem, przychodzą do pacjenta, upierającego się, że jest sierpień 1978 roku. Śpiewa on dziwną piosenkę o bombie atomowej.

20:50 Na dobre i na złe
TVP 2 | serial obyczajowy

ŚR ODC. 839 Do Leśnej Góry trafia dziewięcioletni Arek ze złamaną nogą. Hanna zajmuje się dziewczynką, którą przywiózł Korban. Gawryło wciąż usiłuje odnaleźć zaginionego męża. Joanna nie ma zamiaru słuchać Radwana.

CZ PT PN WT ŚR
20:10 Barwy szczęścia
TVP 2 | serial obycz.

CZ ODC. 2590 Witek z Michaliną chcą pokazać Oldze nagranie wideo, które demaskuje prawdziwe oblicze Rymana. Karolina oferuje Rafałowi, by wprowadził się do niej i jej syna. Między Tolkiem a Ireną pojawiają się nieporozumienia.

PT ODC. 2591 Sprawa oskarżonego o molestowanie reżysera trafia do gazet. Umińska orientuje się, jak bardzo przywiązała się do Ewy. Zaczęła ją nawet traktować niczym córkę.

PN ODC. 2592 Marek analizuje teksty piosenek napisanych przez Witka. Martwi się o syna, ponownie przeżywającego załamanie. Aleks dowiaduje się, że mieszkańcy Borek zamierzają wykonać odstrzał norek, które uciekły z fermy. Łukasz postanawia wejść do gospodarstwa z ukrytą kamerą. Józek poszukuje dla Julci dobrej opiekunki.

WT ODC. 2593 Sadowski zamierza dokończyć dochodzenie w sprawie nielegalnej hodowli. Kasia jest z tego powodu niezadowolona. Bożena czuje się coraz bardziej zmęczona opieką nad synem.

ŚR ODC. 2594 Sałatka próbuje zażegnać kryzys w relacji z Gabi. Matka Tadzia, Ada, staje się agresywna wobec Stańskiej. Kobieta ucieka, ale napastniczka ściga ją do samego hotelu.

CZ PN WT ŚR
20:00 Brzydula 2
TVN 7 | serial komediowy

CZ ODC. 248 ŚR ODC. 251 Ula decyduje się uprzedzić Dobrowolskiego o czekającym go spotkaniu z jej byłym mężem. Nie wie jednak, że Marek przysłuchuje się w tym czasie ich rozmowie telefonicznej. Sytuacja robi się nieco niezręczna, gdyż dawna partnerka wypowiada się o nim w dosadnych słowach. W końcu dochodzi do niezbyt przyjemnej konfrontacji panów. Dobrzański porusza temat kryzysu, który dotknął w domu mody. Podczas szczerej, biznesowej dyskusji przedstawia PR-owcowi rzeczywisty stan F&D. Być może wkrótce specjalistom uda się przygotować plan naprawy przedsiębiorstwa. Bożenka stara się ustalić, kto zniósł rygor wydawania firmowych dokumentów. Aldona uświadamia jej, że stoi za tym wpływowa osoba. Temu człowiekowi się nie odmawia. Dobrowolski ma przed sobą poważne zawodowe wyzwanie. Zadanie wiele go kosztuje.

CZ PN WT ŚR
20:30 Leśniczówka
TVP 1 | telenowela

CZ ODC. 500 Z pomocą Pauliny Konrad odnajduje pudło pełne dokumentów dotyczących sporów Antoniego z Karczami. Między Beatą a Danielem znów dochodzi do kłótni. Jedynak postanawia złożyć wymówienie w Borowiku.

PN ODC. 501 Podczas kolejnej sesji z Dagmarą Nowacki uświadamia sobie, że najbardziej w życiu stresuje go praca. Beatka stara się przeprosić Adriana za zawód, jaki mu sprawiła.

WT ODC. 502 Mimo sprzeciwu Edytki Artur bierze się za montaż kabiny prysznicowej. Nie kończy się to najlepiej. Księdzu dokucza ból kręgosłupa. Duchowny nie chce iść do specjalisty.

ŚR ODC. 503 Edytka wybiera się z Bartusiem do Warszawy. Daje Krawczykowi listę zadań do wykonania. Jacek namawia Tomka, by zdobył się na odwagę i zaprosił Dianę na randkę.

22:00 Alex Rider 2
AXN | serial sensacyjny

PN ODC. 4 Żeby dowiedzieć się więcej o fenomenie gry wideo „Pierzasty wąż" i jej kolejnej części, Alex musi zinfiltrować prestiżowe wydarzenie. Dochodzi na nim do konfrontacji z charyzmatycznym miliarderem Damianem Crayem.

21:05 CSI: Vegas
FOX | serial kryminalny

PN ODC. 1/10 Mimo emerytury Gil i Sara wracają do pracy z powodu ataku na Jima Brassa. Odkrywają spisek zagrażający istnieniu laboratorium kryminalistycznemu w Las Vegas. Może on także doprowadzić do uwolnienia tysięcy skazanych.

20:05 Mecenas Porada
POLSAT | serial obyczajowy

ŚR ODC. 3 Kasia poznaje w banku Martę, która awansuje się z pracownikami placówki. Okazuje się, że kobieta samotnie wychowuje syna. Jest wdową, a zmarły mąż zostawił ją z górą długów. Bank nie chce zgodzić się na żadne ustępstwa w spłacie kredytu hipotecznego.

21:05 Komisarz Mama
POLSAT | serial kryminalny

ŚR ODC. 21 W rezerwacie przyrody zostaje zamordowany mężczyzna. Jego śmierć zgłasza anonimowo kobieta, prawdopodobnie kochanka ofiary. Na miejscu stróże prawa odkrywają, że ciało zniknęło. Poszukiwania tajemniczej nieznajomej prowadzą do... matki Piotra.

21:05 The Good Doctor 5
AXN | serial obyczajowy

ŚR ODC. 5 Park i Murphy zajmują się Azjatą, ofiarą przestępstwa na tle rasowym, przywiezionym przez córkę. Lea stara się poprawić wyniki sondaży Shauna na temat zadowolenia pacjentów.

22:00 Szpital New Amsterdam
FOX | serial obycz.

ŚR ODC. 9 Pożar niszczy kościół, w którym kilkoro imigrantów znalazło schronienie. Zmusza to Maxa do podjęcia drastycznych kroków. Helen i Malvo pomagają transseksualnemu mężczyźnie.

CZWARTEK 20[05] POLSAT **NASZ NOWY DOM**

Z wizytą na Podlasiu

Rodzina pana Krystiana czeka na pomoc

Katarzyna Dowbor szybko znalazła wspólny język z panem Krystianem i jego bliskimi

Załoga programu „Nasz nowy dom" nie ma chwili wytchnienia. W całej Polsce czeka na nich dziesiątki rodzin, którym niezbędna jest pomoc Katarzyny Dowbor i jej dzielnej ekipy. W najbliższym odcinku prowadząca program i jej pomocnicy przyjadą do Drahli na Podlasiu. Tam w starym drewnianym domu mieszka pan Krystian z żoną Anną, synkiem Kacprem oraz tatą Andrzejem. Pięcioletni Kacperek cierpi na autyzm i epilepsję. Pan Krystian pracuje jako sanitariusz w szpitalu w pobliskiej Sokółce, ale większość dochodów rodzina przeznacza na leczenie i rehabilitację chłopca. Niestety dom nie jest w ogóle przystosowany do potrzeb chorego dziecka. Dziadek wziął niedawno kredyt, by wymienić pokrycie dachu, ale domowy budżet się nie domyka i pożyczkę trudno jest spłacić. Dom trzeba ocieplić, łazienka też czeka na remont, a Kacper potrzebuje bezpiecznej przestrzeni. Pod czujnym okiem Katarzyny Dowbor remont zrealizuje ekipa Wieśka Nowobilskiego, a projektem zajmie się Martyna Kupczyk. **MAB**

Dzielna ekipa jak zawsze będzie pracować ze zdwojoną siłą, żeby zdążyć na czas

Drewniany dom wymaga remontu, ale po zakończeniu prac budynek będzie jak nowy

NOWOŚĆ DLA NAJMŁODSZYCH

W KAŻDYM BOXIE
5 KSIĄŻECZEK NIESPODZIANEK
SUPERCENA: TYLKO 4,98 ZŁ ZA KSIĄŻECZKĘ*
DOSTAWA GRATIS!

- ciekawy pomysł na prezent
- ćwiczenia dla małych rączek
- zabawa bez komputera, tabletu i smartfona
- rozwój wyobraźni i kreatywności

Kreatywne mystery boxy dostępne TYLKO na literia.pl/mysterybox

- **Jedno** pudełko – **29,90 zł**
- Subskrypcja kwartalna (**trzy boxy**, wysyłka raz w miesiącu) – **74,90 zł**

*w subskrypcji kwartalnej

Robert Motyka i Bartosz Gajda wiedzą, jak rozbawić widzów

NIEDZIELA 20⁰⁰ TVP 2

KABARET. SUPERSHOW DWÓJKI 2

Kawalarze w mistrzowskiej formie

Ten program zawsze daje widzom zastrzyk dobrej energii. „Kabaret. Supershow Dwójki" powrócił na antenę po zimowej przerwie, a wraz z nim zawitały premierowe cykle, oryginalne skecze i nowi artyści.

W nowym sezonie do ekipy żartownisiów dołączyli Olga Borys i Michał Milowicz.

W cyklu zatytułowanym „Celebrycki Life" grają Ewę i Adama, parę, która była kiedyś na pierwszych stronach gazet i ponownie chce się tam znaleźć. Dlatego układają plan, który pozwoli im wrócić na czerwony dywan. Zanim jednak wcielą go w życie, staną przed dylematem, co powinien grać rockman, aby zdobyć serca słuchaczy.

Z kolei bohaterowie cyklu „Życie z akcyzą" zdradzą, czym jest podstawowa komórka społeczna i dlaczego dzieci są przyszłością narodu. W programie pojawi się też kolejny odcinek „Wieczorówki", czyli popisowego show w wykonaniu Michała Wójcika. Wesołej ekipie jak zawsze przewodzić będzie sprawdzony duet kawalarzy, czyli Robert Motyka i Bartosz Gajda.

MAB

W nowym sezonie do ekipy żartownisiów dołączyła Olga Borys

fot. Polsat (5), M.Andrzejewski/BEW, TVP, ZOOM TV (2)

WTOREK 20²⁵ ZOOM TV

GADŻET SHOW

Program prowadzą Marta Lech-Maciejewska i Jan Lech

Świat nowinek technicznych bez tajemnic

Testowanie, sprawdzanie i podglądanie, jak to działa. W czasach, kiedy każdego dnia na rynek wchodzą dziesiątki nowinek technicznych, potrzebny jest ktoś, kto podpowie, który produkt jest godny uwagi. I właśnie tego dowiemy się z programu „Gadżet show", który właśnie zadebiutował na antenie Zoom TV.

W każdym odcinku prowadzący pokażą i przetestują produkty, które nie tylko pomagają w codziennych czynnościach, ale są też dobrze zaprojektowane, funkcjonalne, poręczne i pochodzą z różnych półek cenowych. Nie zabraknie patentów na przechowywanie świeżych ziół, gadżetu, dzięki któremu nasze ubrania się nie pogniotą, a nawet... niewidzialnego kasku rowerowego! „Gadżet show" prowadzi blogerka lifestyle'owa Marta Lech-Maciejewska, której w testowaniu czasem pomaga jej mąż Jan Lech oraz Kinga Zawodnik.

MAB

Kinga Zawodnik podpowie, które gadżety warto kupować

REKLAMA

KolagenCito - bestseller!

Znakomity, niemiecki, zastrzeżony produkt - postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter - ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

Błazen na skraju obłędu

Przed nami wielka premiera w telewizji ogólnodostępnej. W piątkowy wieczór stacja TVN pokaże dramat kryminalny „Joker". Krytycy okrzyknęli film mianem „wybitnego", a Joaquin Phoenix za swoją brawurową kreację zgarnął Oscara (film zdobył też statuetkę za najlepszą muzykę oryginalną).

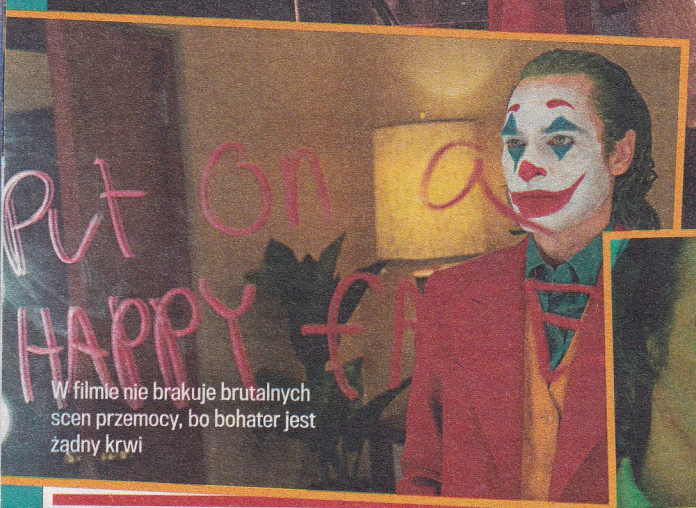
Arthur Fleck (Joaquin Phoenix) wyszedł niedawno ze szpitala psychiatrycznego. Mężczyzna na co dzień spotyka się z szyderstwem i przemocą, a jego niekontrolowane napady śmiechu utrudniają mu kontakty międzyludzkie. Arthur pracuje jako klaun, a wieczorami opiekuje się swoją schorowaną matką, z którą mieszka. Ten zdesperowany, odtrącony przez wszystkich człowiek każdego dnia balansuje na granicy rozsądku i obłędu. Dlatego kiedy pewnego dnia kolega z pracy daje mężczyźnie w prezencie rewolwer, upadek Arthura jest tylko kwestią czasu...

MAB

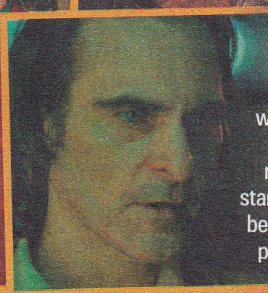
PIĄTEK 20⁰⁰ TVN JOKER

Arthur Fleck (Joaquin Phoenix) opuścił niedawno zakład psychiatryczny. Mężczyzna zarabia na życie jako klaun do wynajęcia

Niekontrolowane napady śmiechu utrudniają mężczyźnie kontakty międzyludzkie



W filmie nie brakuje brutalnych scen przemocy, bo bohater jest żądny krwi



Kiedy od Arthura wszyscy się odwrócą, mężczyzna stanie się niebezpiecznym psychopatą

Murray Franklin (Robert De Niro), gospodarz popularnego talk-show, jest idolem Arthura

W śmiertelnej pułapce

Głośny film „To" jest propozycją dla tych, którzy nie boją się w nocy sami spać... Obraz jest adaptacją bestsellerowej powieści króla horrorów Stephena Kinga o tym samym tytule.

Akcja rozgrywa się na amerykańskiej prowincji. W małym sennym miasteczku, podobnie jak przed dwudziestoma siedmioma laty, zaczyna dochodzić do niepokojących zaginięć. Stoi za nimi demoniczny i okrutny klaun Pennywise (Bill Skarsgard), który uwielbia dręczyć i torturować swoje ofiary. Mieszkańcy są przerażeni i pozostawieni sami sobie. Aby uratować się przed atakami niebezpiecznego psychopaty, grupka zaprzyjaźnionych dzieci musi zjednoczyć siły i skonfrontować się z największymi obawami, które ucieleśnia tajemnicza złowroga istota.

MAB

Dzieciaki chcą walczyć ze swoimi lękami

PIĄTEK 22⁴⁰ TVN TO

Starcie krewkich seniorów

Komedia „Co wiecie o swoich dziadkach?" jest kontynuacją przeboju z 2015 roku „Tata kontra tata". Dusty (Mark Wahlberg) oraz nowy partner jego byłej żony Brad (Will Ferrell) postanawiają, że wspólnie spędzą Boże Narodzenie. Na spotkanie przyjeżdżają ojcowie obu mężczyzn, co wywołuje wiele szalonych sytuacji. Ojciec Dusty'ego Kurt (Mel Gibson) jest chłodnym i stanowczym typem samca alfa. Z kolei tata Brada Don (John Lithgow) to osoba ciepła i kochająca, która ceni wartości rodzinne. Między seniorami szybko dochodzi do awantury.

MAB

ŚRODA 23¹⁰ POLSAT CO WIECIE O SWOICH DZIADKACH?

Obaj seniorzy (Mel Gibson, z lewej i John Lithgow, z prawej) zafundują rodzinie prawdziwą karuzelę emocji

Superbohater (Tom Holland) nie odpocznie na wakacjach

PIĄTEK 23:15 POLSAT **SPIDER-MAN: DALEKO OD DOMU**

Tak rodzi się chaos

Nagradzany przez branżę filmową, a także szeroko komentowany przez widzów „Spider-Man: Daleko od domu" to świetne kino akcji zrobione z rozmachem. To także drugi film z serii o Spider-Manie opierający się na słynnych na całym świecie komiksach Marvela.

Kończy się rok szkolny. Peter Parker (Tom Holland) wyjeżdża na dwutygodniową wycieczkę do Europy. Chłopak wciąż jeszcze opłakuje śmierć swojego mentora Tony'ego Starka (Robert Downey Jr.), mimo to podczas wojaży zamierza wyznać miłość ukochanej MJ (Zendaya). Podczas pobytu we Włoszech Peter musi nieoczekiwanie zmierzyć się z potężnym Żywiołakiem Wody. Z pomocą przychodzi mu tajemniczy mężczyzna, który przedstawia się jako Mysterio (Jake Gyllenhaal). Wkrótce okaże się, że przyjaciel nie jest tym, za kogo się podawał.

MAB

Tajemniczy Mysterio (Jake Gyllenhaal) chce zdobyć zaufanie Spider-Mana

Ania (Agnieszka Więdłocha) i Tomek (Maciej Stuhr) chcą się pobrać

SOBOTA 22:00 TVN 7 **PLANETA SINGLI 3**

Rodzinka z piekła rodem

Gwiazdorska obsada, lekki humor, sporo trafionych gagów i zabawnych, zaskakujących zwrotów akcji. „Planeta singli 3" to bardzo udana i entuzjastycznie przyjęta przez widzów kontynuacja przebojowej serii.

W najnowszej odsłonie filmu akcja z Warszawy przenosi się na wieś, w rodzinne strony Tomka Wilczyńskiego (Maciej Stuhr). Telewizyjny celebryta wreszcie dorósł i udowodnił, że można na niego liczyć, a teraz przygotowuje się do ślubu ze swoją ukochaną Anią (Agnieszka Więdłocha). To dlatego para wybiera się w rodzinne strony gwiazdora. A tam czeka już na nich rodzina Tomka, która sprawia wrażenie, jakby pochodziła z innego świata...

Matka mężczyzny Jadwiga (Maria Pakulnis) oraz jego bracia, Leszek (Borys Szyc) i Wiesiek (Jakub Józefowicz), przywodzą na myśl włoską familię. Rozmowa z nimi jest jak siedzenie na tykającej bombie zegarowej – w każdej chwili może się zakończyć awanturą. Sytuacji nie polepsza matka Ani, Krystyna (Danuta Stenka), która przybywa na wesele w towarzystwie dużo młodszego od siebie partnera, czym jest zniesmaczona matka Tomka.

MAB

Nieoczekiwanie przyjedzie ojciec Tomka, Maks (Bogusław Linda)

fot. Polsat (3), TVN (8)

REKLAMA

Teraz w końcu doceniam ciszę...

Szum w moich uszach zniknął!

Model Image

Jan jest na emeryturze. Obecnie wraz z żoną jest pochłonięty odnawianiem mieszkania, w wolnym czasie chodzi na ryby i gra w siatkówkę.

ZANIEDBAŁEM OCHRONĘ USZU

„Moje problemy z uszami zaczęły się 5 lat temu. Często miałem wrażenie, że jestem w centrum miasta pełnego zgiełku, podczas gdy znajdowałem się na wiejskiej łące. Mocno zaniedbałem ochronę moich uszu." – powiedział Jan.

MIESIĄC ZAŻYWANIA SUPLEMENTU DIETY TONE™

Zaledwie miesiąc po rozpoczęciu przyjmowania skandynawskiego suplementu Tone, Jan zauważył ogromną różnicę. Jego słuch znacząco się poprawił, co nie jest zaskakujące, ponieważ Tone zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego, który przyczynia się do poprawy słuchu.

Po 4 miesiącach słyszał już normalnie. Czasem, kiedy jest zmęczony lub zdenerwowany, w uszach słyszy tylko lekki szum.

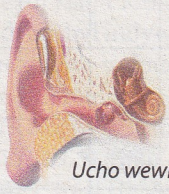
DOCENIĆ CISZĘ

„Teraz w końcu mogę docenić ciszę." – powiedział Jan.

„Czuję ten szczególny spokój, jak o świcie nad morzem gdy wschodzi słońce. Również reklamy przestały być dla mnie irytujące i za głośne, jak wcześniej." – stwierdził Jan, chwaląc Tone!

Miłorząb

Wyprodukowany w Skandynawii suplement diety Tone, zawiera naturalne składniki: minerały, witaminy oraz wyciągi roślinne, a zwłaszcza Miłorząb pomagający w prawidłowym funkcjonowaniu ucha wewnętrznego. O słuch możemy zadbać poprawiając mikrokrążenie w uchu wewnętrznym oraz utrzymując równowagę elektrolitów – zdolność organizmu do przewodzenia impulsów elektrycznych, szczególnie istotną dla słuchu.



Ucho wewnętrzne

Produkt Roku 2021 wg. ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty na szumy uszne"**
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny w aptekach w opakowaniach:
60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.
Kod BLOZ 8255901 – ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Produkt zamówisz również:
www.newnordic.pl, www.doz.pl, www.aptekagemini.pl, www.allecco.pl, www.wapteka.pl, www.apteka-leki.pl, www.swiatleku.pl oraz wielu innych

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

KRZYŻÓWKA FILMOWA

DAWNA LOKOMOTYWA
NP. METAN
Z KRUPÓWKAMI
SPORT NA MACIE
MAŁA ALEKSANDRA / PORCJA KURCZAKA
NP. CYRYLICA
LATEM ZAMIAST KOŁDRY
JEDZONE Z MLEKIEM LUB JOGURTEM
WSTRZĄS / OWAD NA ZIEMNIAKU
WIĄZKA ZŻETEGO ZBOŻA
UTOŻSAMIANY Z SOLEM
METALOWA ZAPINKA / TAFLA LODU
MAŁA URSZULA
GRUNTÓW – TO DRENAŻ
ZŁY DUCH, BIES
BEZNOGA JASZCZURKA / PO OWACJI
10X10 / SILNE ŚWIATŁO
ZAMKNIĘCIE NACZYNIA KRWIONOŚNEGO
MIEDZI LUB ŻELAZA
UPIĘKSZENIE
PYTANIA I ODPOWIEDZI
MUZYKA JACKSONA
CZULE O OJCU
OBRONA KARATEKI
ZAKRZYWIONY PAZUR SĘPA
OGÓŁ BISKUPÓW
KUZYN KARPIA
... BEZWZGLĘDNE / NP. WYDECHOWA
JEDNOLITY GÓROTWÓR / LEGENDA FUTBOLU
POPRZEDNIK TRUMPA
MIESZKA POD WAWELEM
POGODA
ROZMACH
HARCERZ Z ALBIONU
STOŁECZNY KLUB Z UKRAINY
ODKRYTY POJAZD KONNY
TRÓJKA I PARA W POKERZE
USZEDŁ Z TROI / IMIĘ SIPIŃSKIEJ
PUDER DO PIELĘGNACJI SKÓRY
WYZIEWY
POLAK DLA POLAKA / WIERNE ZWIERZĘ
I CZĘŚĆ ROZWIĄZANIA
MA PIERWSZEŃSTWO NA DRODZE
NIE PION I NIE POZIOM
METALOWE NACZYNIE NA PŁYNY
ODWROTNA STRONA MONETY
MIESZKA NA GRENLANDII
ZAKŁADANA DO SPANIA
PODDANY MONTEZUMY
Z BAGDADEM
ARESZT, WIĘZIENIE
SZWEDZKIE LUB WENECKIE
DOKUMENT NA DYSKU
SĄSIAD TAJLANDII / EPOS HOMERA
MASKUJE DZIURĘ
WZAJEMNA NIECHĘĆ
HERA DLA ZEUSA / KRUCHE CIASTO
MIESZKANIEC CHIN
CZĘŚĆ TUŁOWIA
CHARAKTERYSTYKA
EUROPEJSKIE GÓRY
KOALICJANT
AGITACJA
LATA NOCĄ
RZUCA MŁOTEM
OGRÓD Z FAUNĄ
CERKIEWNY OBRAZ
AMATOR ZIMNYCH KĄPIELI
DAWNE CŁO
BECZY DO KOZY
UKOCHANY BOGINI EOS
KŁADKA NA STATEK
MA MAGNETYCZNĄ WSKAZÓWKĘ
GOŁOWĄS / CHODZI I CZASEM BIJE
KOCHA PIĘKNO
... DE JANEIRO
OBEJMUJE GROMADY ZWIERZĄT
MYŚL, KONCEPCJA / ZA CZYJEŚ ZDROWIE
ROŚNIE NA MOKRADŁACH
IMIĘ SYNA DARII WIDAWSKIEJ
II CZĘŚĆ ROZWIĄZANIA
OGŁASZA POCZĄTEK RUNDY
Z RZEPAMI
GALARETOWATY W SŁOIKU
DOLNA CZĘŚĆ BRZUCHA
MAŁA ALICJA
IMIĘ NEWERLEGO
BOMBOWA WYRWA
TRUNEK W CZARCE
PŁYNIE PRZEZ TOLEDO
HERB MIASTA / SIEPACZ
PIERWORODNY
NA POMNIKU – TO EPIGRAF
WIELKI PORT NA HONSIU
WIOSENNY KWIAT
KRĄŻEK W BRAMCE
ELEMENT UPRZĘŻY
... BLAIR, B. PREMIER WIELKIEJ BRYTANII
W GRUPIE AZOTOWCÓW
POCZĄTEK ŁYSINY
KOŚĆ DLA BRYTANA
UMOŻLIWIA DOSTĘP DO INTERNETU
JASKINIA BLISKO KIELC

SUDOKU

		7						
3			7	9		4		5
2	8			1				
1		8		7	9	5		
5				8			9	
6			1		5			
9				2		3		
		2		3	1	9		4
7						6	8	

INSTRUKCJA DO SUDOKU

W puste pola należy wpisać cyfry od 1 do 9 – w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie, w każdej pionowej kolumnie i w każdym małym, 9-polowym kwadracie znalazło się dziewięć różnych cyfr od 1 do 9 (to znaczy, że żadna cyfra nie może się powtórzyć ani w rzędzie, ani w kolumnie, ani w małym kwadracie 3x3).

Już w sobotę z FAKTEM

101 krzyżówek panoramicznych w supercenie

ŚRODA 20:55 TVP 1

PIŁKA NOŻNA

Liga Mistrzów – mecz: Juventus FC – Villarreal CF

Po pierwszej części tego hiszpańsko-włoskiego dwumeczu jest 1:1. Przed rewanżem na Allianz Stadium z większą presją muszą radzić sobie piłkarze z Turynu. Kibice oczekują od nich awansu do ćwierćfinału, zwłaszcza że w poprzednim sezonie ta sztuka im się nie udała. Wówczas Starą Damę z rozgrywek wyeliminowało FC Porto.

CZWARTEK 10.03

15.50 **Skoki narciarskie:** Mistrzostwa świata w lotach – Vikersund 2022 – kwalifikacje — TVP SPORT
20.00 **Tenis:** Turniej WTA w Indian Wells — C+ SPORT
20.40 **Piłka nożna:** Liga angielska: Leeds United – Aston Villa — C+ SPORT 2

PIĄTEK 11.03

12.00 **Biegi narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Falun — EUROSPORT 1
14.45 **Narciarstwo alpejskie:** Zawody Pucharu Świata w Are — EUROSPORT 2
16.25 **Skoki narciarskie:** Mistrzostwa świata w lotach – Vikersund 2022 – 1. i 2. seria — TVP 1; TVP SPORT
20.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Górnik Łęczna – Legia — C+ SPORT

SOBOTA 12.03

16.25 **Skoki narciarskie:** Mistrzostwa świata w lotach – Vikersund 2022 – 3. i 4. seria — TVP 1; TVP SPORT
17.30 **Siatkówka mężczyzn:** PlusLiga – mecz: GKS Katowice – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle — POLSAT SPORT
17.55 **Piłka nożna:** Liga włoska – mecz: UC Sampdoria – Juventus FC — ELEVEN SPORTS 1
18.25 **Piłka nożna:** Liga angielska – mecz: Manchester United – Tottenham Hotspur FC — C+ SPORT 2
19.50 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Cracovia – Pogoń Szczecin — TVP SPORT

NIEDZIELA 13.03

14.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Śląsk Wrocław – Radomiak — C+ SPORT
16.25 **Skoki narciarskie:** MŚ w lotach – Vikersund 2022 – konkurs drużynowy — TVP 1; TVP SPORT
17.25 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków – Lech — C+ PREMIUM
18.00 **Snooker:** Turkish Masters – mecz finałowy — EUROSPORT 1
20.30 **Koszykówka mężczyzn:** NBA: Celtics – Mavericks — C+ SPORT 2

PONIEDZIAŁEK 14.03

17.30 **Siatkówka kobiet:** TAURON Liga – mecz: Joker Świecie – Grupa Azoty Chemik Police — POLSAT SPORT
17.55 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – PGE FKS Stal Mielec — C+ SPORT
20.55 **Piłka nożna:** Liga hiszpańska: RCD Mallorca – Real Madryt — C+ SPORT 2

WTOREK 15.03

18.45 **Piłka nożna:** PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Bruk-Bet Termalica Nieciecza — C+ SPORT
19.00 **Tenis:** Turniej ATP w Indian Wells — POLSAT SPORT

ŚRODA 16.03

19.20 **Koszykówka mężczyzn:** Eurocup – mecz: Hamburg Towers – WKS Śląsk Wrocław — POLSAT SPORT NEWS
20.30 **Siatkówka mężczyzn:** Liga Mistrzów – rewanżowy ćwierćfinał: Jastrzębski Węgiel – Cucine Lube Civitanova — POLSAT SPORT
20.55 **Piłka nożna:** Liga Mistrzów: Juventus FC – Villarreal CF — TVP 1

Fakt tv
Bezpłatny dodatek do Gazety Codziennej Fakt

Wydawca: Ringier Axel Springer Polska Sp. z o.o. 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 49, tel. 22 232 02 01, e-mail: fakttv@eFakt.pl

Redaktor naczelna: Katarzyna Kozłowska **Dyrektor artystyczny:** Łukasz Kiljański **Foto:** Wojciech Kaczyński **Zespół:** Magdalena Tymicka (szef Fakt TV), Magdalena Bobik (redaktor prowadząca), Grażyna Minkowska, Bartosz Pańczyk (redaktorzy), Anita Królikowska (grafik)

Opracowanie programu TV: AKPA Polska Press Sp. z o.o.

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń

Kamil Stoch ma jeden srebrny i dwa brązowe medale mistrzostw świata w lotach. Teraz czas na złoto

Będą dalekie loty w Norwegii

Piotr Żyła dwa razy stał na podium konkursów drużynowych w lotach

Loty narciarskie zawsze wzbudzają wielkie zainteresowanie kibiców. Tym razem najlepsi lotnicy powalczą o medale mistrzostwa świata w Vikersundzie. Wśród naszych skoczków najlepiej na dużych obiektach czują się Piotr Żyła i Kamil Stoch. Ten drugi był indywidualnym wicemistrzem świata w lotach cztery lata temu w Oberstdorfie. Wówczas zwyciężył Norweg Daniel-Andre Tande. W 2020 roku najlepszy był Niemiec Karl Geiger.

Wydaje się, że w obecnym czempionacie Niemcy i Norwegowie mogą odgrywać główne role, ale może i nasi przypomną sobie, jak się lata. Żyła i Stoch mają już po dwa brązowe medale wywalczone w konkursach drużynowych mistrzostw świata w lotach. Zdobyte w 2018 i 2020 roku. Również dwa razy na podium stał Dawid Kubacki. Na tę trójkę możemy liczyć od lat. Kto tym razem wspomoże ich w konkursie drużynowym w Norwegii? **RYŚ**

PIĄTEK 16:25 TVP 1 — SKOKI NARCIARSKIE: MISTRZOSTWA ŚWIATA W LOTACH – VIKERSUND 2022

fot. EXPA/Newspix.pl (2)

CZWARTEK 10 MARCA

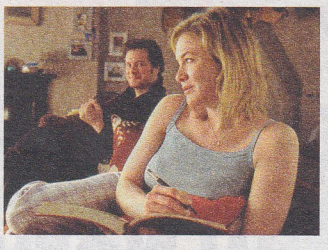
20⁰⁰ TV PULS **Niedobrani** — komedia romantyczna, 2019 r.

Bezrobotny Fred (Seth Rogen) spotyka dawną nianię, Charlotte (Charlize Theron), która chce zostać prezydentem. Rodzi się między nimi uczucie. Wydają się jednak najbardziej niedobraną parą na świecie. On ma niewyparzony język i niedbały styl, zaś ona odnosi sukcesy. Kobieta zatrudnia partnera jako autora przemówień. ★★★★

21⁴⁰ TVN 7 **Szefowie wrogowie 2** — komedia, 2014 r.

Dale (Charlie Day), Kurt (Jason Sudeikis) i Nick (Jason Bateman) mają dość pracy pod dyktando psychopatycznych szefów. Decydują się założyć własny biznes. Szybko uświadamiają sobie, jak wielu wyrzeczeń to wymaga. Gdy zostają oszukani przez inwestora, postanawiają się zemścić. Porywają jego syna i żądają okupu. ★★

22⁴⁰ TVN **Bridget Jones: W pogoni za...** komedia romant., 2004 r.



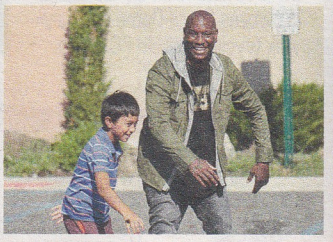
Choć znalazła miłość u boku Marka (Colin Firth), dziennikarka Bridget (Renée Zellweger) nie wierzy w swoje szczęście. Podejrzewa ukochanego o niewierność. Gdy wybranek oznajmia, że nie planuje ślubu, zawiedziona z nim zrywa. Jakiś czas później jedzie służbowo do Tajlandii z Danielem, z którym kiedyś łączył ją romans. Wpada w tarapaty. ★★★

PIĄTEK 11 MARCA

18⁰⁰ KINO TV **Zanim powiesz „Tak!"** — komedia romantyczna, 2009 r.

George chciałby się ożenić z Jane (Jennifer Westfeldt). Ona jednak ma za sobą jeden nieudany związek i nie wierzy w szczęśliwe małżeństwo. Nieoczekiwanie mężczyzna cofa się w czasie i dostaje szansę zmiany swojego losu. Zamierza zapobiec pierwszemu ślubowi ukochanej. Tylko tak może zapewnić sobie szczęście u jej boku. ★★

20⁰⁰ TV PULS **W pułapce** — thriller, 2021 r.



Były żołnierz marines, Kyle Snowden (Tyrese Gibson), boryka się z powojenną traumą. Nie ma szansy, by uporać się z demonami przeszłości, kiedy życie rzuca mu kolejne wyzwanie. Terroryści opanowują sklep jego ojczyma, kongresmena Nelsona, który swego czasu poważnie im się naraził. Wśród zakładników jest Kyle. ★★

23¹⁵ TVP 1 **Amerykanin** — dramat kryminalny, 2010 r.

Jack (George Clooney) zajmuje się konstruowaniem broni na zlecenie. Niedawno był zmuszony zabić kochankę (Irina Björklund), która przypadkiem poznała prawdę o jego fachu. W ramach kolejnego zadania udaje się do miasteczka w Abruzji. Postanawia, że to zlecenie będzie jego ostatnim. Niestety, nie wszystko idzie zgodnie z planem. ★★★

SOBOTA 12 MARCA

15³⁵ TVN 7 **Kłamca, kłamca** — komedia, 1997 r.

Prawnik Fletcher (Jim Carrey) jest notorycznym kłamcą. Przeszkadza to jego synkowi (Justin Cooper). W czasie urodzinowego przyjęcia chłopiec wypowiada życzenie, by przez dobę ojciec mówił prawdę. Marzenie zostaje spełnione w dniu ważnej rozprawy. Fletcher swoją argumentację zamierzał oprzeć na fałszywych informacjach. ★★★★

20⁰⁰ TV PULS **Twierdza** — thriller, 1996 r.

Generał Hummel z grupą podwładnych opanowuje wyspę, na której znajduje się byłe więzienie Alcatraz. Grozi, że wystrzeli w kierunku San Francisco rakiety z gazem. Rząd wysyła na miejsce komandosów i eksperta od broni chemicznej. Ich przewodnikiem jest Mason (Sean Connery) – jako jedyny uciekł kiedyś z zakładu karnego. ★★★★

21¹⁰ POLSAT **Ant-Man** — SF, 2015 r.

Niezrównoważony psychicznie Darren Cross tworzy niezwykły strój. W jego rękach może stać się groźnym narzędziem. Tymczasem były złodziej, Scott Lang (Paul Rudd), wchodzi w posiadanie równie zaawansowanej technologii. Wykorzystuje ją, żeby stać się Ant-Manem i powstrzymać Crossa. Langowi pomaga naukowiec Hank Pym. ★★★★

NIEDZIELA 13 MARCA

21³⁰ C+ PREMIUM **Na rauszu** — komediodramat, 2020 r.

Martin (Mads Mikkelsen) jest wypalonym zawodowo nauczycielem w gimnazjum. Pewnego dnia wraz z kolegami decyduje się przetestować pewną teorię – człowiek rodzi się z deficytem alkoholu we krwi, a jego niewielka dawka, zaledwie pół promila, ma podnieść jakość życia. Eksperyment szybko wymyka się spod kontroli. ★★★★

22⁰⁵ TVP 2 **Złodziej tożsamości. Historia...** dramat krym., 2015 r.

Dziennikarz Michael Finkel (Jonah Hill) skompromitował się artykułem o nieistniejącym handlarzu niewolnikami z Mali. Reporter zostaje zwolniony z pracy. Wkrótce odkrywa, że podszywa się pod niego morderca; Christian Longo. Postanawia spotkać się z przestępcą. Widzi w tym szansę na opublikowanie bestsellerowej powieści. ★★★

22²⁰ TVP 1 **Moje wielkie greckie wesele** komedia romant., 2002 r.

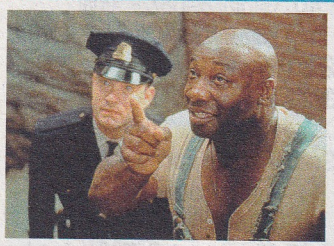
Portokalosowie od lat mieszkają w USA. Prowadzą restaurację, w której serwują tradycyjne greckie dania. W lokalu pracuje trzydziestoletnia Toula (Nia Vardalos). Bliscy martwią się o nią, ponieważ nie wyszła dotąd za mąż. Wkrótce kobieta spotyka Iana (John Corbett) i zakochuje się. Problem w tym, że nie jest on Grekiem. ★★★★

PONIEDZIAŁEK 14 MARCA

20:00 Avengers: Wojna bez granic
TV PULS — przygodowy, 2018 r.

Bohaterów czeka kolejne wyzwanie, w którego obliczu będą musieli podjąć współpracę. Na Ziemię przybywa bowiem złoczyńca Thanos. Jeśli zgodnie ze swoimi planami zbierze sześć kamieni nieskończoności, stanie się wszechpotężny. Kapitan Ameryka, Iron Man (Robert Downey Jr.) i ich sojusznicy muszą mu w tym przeszkodzić. ★★★★

21:35 Zielona mila
TVN — dramat obyczajowy, 1999 r.



Rok 1935. Paul Edgecomb (Tom Hanks) jest szefem strażników w więzieniu. Do jego obowiązków należy odprowadzanie aresztantów na egzekucję. Do zakładu trafia skazany za morderstwo John Coffey (Michael Clarke Duncan), który ma uzdrowicielskie zdolności. Odkrywszy to, Edgecomb stara się o jego ułaskawienie. ★★★★

23:10 Skarb narodów: Księga Tajemnic
POLSAT — przygodowy, 2007 r.

Ben (Nicolas Cage) zdobył sławę dzięki odkryciu sekretu templariuszy. Teraz okazuje się, że pradziadek awanturnika był zamieszany w zamach na Abrahama Lincolna. Ani on, ani jego ojciec nie wierzą w tę wersję wydarzeń. Chcą oczyścić dobre imię przodka. By tego dokonać, muszą odnaleźć zaginione kartki z dziennika mordercy. ★★★

ŚRODA 16 MARCA

18:15 Lepiej być nie może
AXN — komedia, 1997 r.

Gburowaty pisarz Melvin Udall (Jack Nicholson) zwykle jada w lokalu, gdzie obsługuje go Carol. Gdy pewnego dnia kelnerka nie przychodzi do pracy, postanawia ją odnaleźć. Okazuje się, że zrezygnowała z posady z powodu chorego syna. Udall chce opłacić koszty leczenia chłopca, by Carol mogła wrócić do restauracji. ★★★★

20:00 Wielki Gatsby
STOPKLATKA — melodramat, 2013 r.

Rok 1922. Marzący o karierze finansisty Nick pomaga milionerowi Gatsby'emu (Leonardo DiCaprio) odnowić znajomość z jego dawną miłością (Carey Mulligan). Po spędzonej w mieście nocy dwaj przyjaciele oraz ich towarzysze potrącają autem kobietę i uciekają z miejsca wypadku. To tragiczne zdarzenie na zawsze odmienia ich życie. ★★★★

21:40 Uciekaj!
TVN 7 — horror, 2017 r.

Chris (Daniel Kaluuya) jedzie do posiadłości rodziców ukochanej, Rose (Allison Williams). Jej ojciec jest neurochirurgiem, a matka – terapeutką stosującą hipnozę. Na miejscu chłopak przekonuje się, że w domu panuje napięta atmosfera. Jakiś czas później odkrywa, że znalazł się u bliskich wybranki nie tylko po to, by mogli go poznać... ★★★★

WTOREK 15 MARCA

21:00 Mroźny wiatr
TV 4 — horror, 2007 r.

Studentka (Emily Blunt) zamierza spędzić Boże Narodzenie, wylegując się na plaży na Wschodnim Wybrzeżu USA. Tajemniczy wielbiciel (Ashton Holmes) proponuje jej miejsce w swoim samochodzie. Gdy podróżują przez zaśnieżone odludzie, dochodzi do wypadku. Zrywa się wiatr, a z mroku wyłaniają tajemnicze postacie... ★★

21:00 Żegnajcie, głupcy
C+ PREMIUM — komediodramat, 2020 r.

Suze Trappet (Virginie Efira) dowiaduje się, że jest śmiertelnie chora. Diagnoza załamuje kobietę, ale jednocześnie dzięki niej zyskuje nowy cel – zamierza odnaleźć dziecko, które urodziła jako piętnastolatka i oddała do adopcji. W tej misji wspiera ją przechodzący życiowy kryzys niedoszły samobójca Jean-Baptiste (Albert Dupontel). ★★★

21:40 Wszystko, co dobre
TVN 7 — thriller, 2010 r.

David Marks, spadkobierca nowojorskiego potentata na rynku nieruchomości, żeni się z pochodzącą z biednej rodziny Katie (Kirsten Dunst). Młodzi zamieszkują za miastem. Wkrótce na prośbę ojca mężczyzny wracają do Nowego Jorku. Tuż po przeprowadzce Katie znika bez śladu. Zrozpaczony David robi wszystko, by ją odnaleźć. ★★★

REKLAMA

REHA ACTIV

OFERUJEMY:
- skutery i wózki używane tylko renomowanych firm Europejskich
- na każdy wózek udzielamy gwarancję
- każdy wózek jest po przeglądzie technicznym
- dostawa na terenie całego kraju
- największy wybór w Polsce
- 12 lat doświadczenia
- serwis gwarancyjny i pogwarancyjny
- rampy podjazdowe
- akumulatory żelowe

ceny wózków używanych już od 2500 zł

ul. Rejtana 12 A, 62-030 Luboń
tel. 61-861-64-60, 66-820-77-02
kontakt@reha-activ.pl
www.reha-activ.pl

CZWARTEK 10 MARCA

TVP 1 DVB T

5:20 Przysięga (596) - telenowela
6:10 Elif (1158) - obycz., Turcja
7:00 Transmisja mszy świętej
7:30 Pełnia wiary
8:00 Wiadomości, pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:35 Ranczo 4 (41) - obycz., Pol.
9:40 Komisarz Alex 16 (193)
10:35 Ojciec Mateusz 24 (309)
11:25 Kasta (222) - serial paradok.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes - mag. rolniczy
12:30 Agropogoda - pr. inform.
12:35 To się opłaca - magazyn
12:50 Natura w Jedynce: Dzikie metropolie (3-ost.) - Wygnańcy - film dokum., Wielka Brytania 2018
14:00 Elif (1159) - obycz., Turcja
15:00 Wiadomości, pogoda
15:15 Alarm! - mag. interwencyjny
15:35 Gra słów. Krzyżówka (545)
16:05 Przysięga (597) - telenowela, Turcja 2019-2020
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - telet.
17:55 Klan (3957) - telen., Pol. 2022
18:20 Kasta (223) - serial paradok.
18:55 Jeden z dziesięciu - telet.
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! - mag. interwencyjny
20:30 Leśniczówka (500) - telenowela, Polska 2021

TVP 2 DVB T

5:25 M jak miłość (1526) - serial obyczajowy, Polska 2020
6:20 Zacznij od nowa 2 (8) - magazyn poradnikowy
6:55 Familiada - teleturniej
7:30 Pytanie na śniadanie - pobudka - magazyn
7:55 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:20 Kościół Chrześcijan Baptystów w Polsce - reportaż, Polska 2022
11:55 Barwy szczęścia (2589) - serial obyczajowy, Pol. 2022
12:40 Koło fortuny - teleturniej
13:25 Stepowa miłość (31) - serial kostiumowy, Rosja 2014
14:05 Va banque (393) - teleturniej
14:35 Na sygnale (126) - serial fab.-dok., Polska 2016-2017
15:10 Doktor Jan z Deekelsen (32) - serial obyczajowy, Niemcy 2011
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Miłość i przeznaczenie (67) - serial obycz., Turcja 2019-2020
18:00 Panorama
18:20 Va banque (394) - teleturniej
18:45 Stepowa miłość (32) - serial kostiumowy, Rosja 2014
19:30 Barwy szczęścia (2589) - serial obyczajowy, Pol. 2022

POLSAT DVB T

4:40 Disco Gramy - program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje - magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień - pr. inform.
9:40 Malanowski i partnerzy (664, 665) - serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
10:40 Dlaczego ja? (965) - serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 Gliniarze (187) - serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy (1080) - serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 Dlaczego ja? (1126) - serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 Wydarzenia, pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (642) - serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 Gliniarze (651) - serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 Pierwsza miłość (3383) - serial obyczajowy, Pol. 2022
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" - program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

TVN DVB T

5:45 Uwaga! - mag. reporterów
6:05 Ukryta prawda (1164) - serial paradokumentalny, Polska 2020
7:00 Kuchenne rewolucje (7) - Nowy Targ, Restauracja Mauritiana - program rozrywkowy, Polska 2013
8:00 Dzień Dobry TVN (na żywo)
11:40 Doradca smaku (7) - mag. kulinarny, Polska 2022
11:50 Ukryta prawda (1358) - serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 Tajemnice miłości (65) - serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 Ukryta prawda (1165, 960) - serial paradokumentalny, Polska 2020
16:10 Kuchenne rewolucje (8) - Kościerzyna, Zajazd Parada - program rozrywkowy, Polska 2013
17:20 Ukryta prawda (1359) - serial paradokumentalny, Polska 2022
18:25 Bunt! (28) - serial obyczajowy, Polska 2022
19:00 Fakty
19:35 Sport, pogoda (na żywo)
19:55 Uwaga! - mag. rep. (na żywo)
20:10 Doradca smaku (8) - mag. kulinarny, Polska 2022
20:15 Na Wspólnej (3387) - serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 Milionerzy (519) - teleturniej

FABULARNO-DOKUM.

21:00 Na sygnale (364) - Pol. 2022
Martyna, Basia i Nowy dostają wezwanie do pogryzionego przez psa chłopca. Potem jadą do dziewczyny, która doznała urazu podczas joggingu.
21:35 Sprawa dla reportera
22:35 Magazyn śledczy Anity Gargas (226) - magazyn
23:15 Magazyn kryminalny 997
0:10 Magazyn Ekspresu Reporterów
1:10 Tanie dranie - Moroz i Kłopotowski komentują świat - talk-show, Polska
1:55 Nowa (12) - krym., Pol. 2010

OBYCZAJOWY

20:10 Barwy szczęścia (2590) - Polska 2022
Witek i Michalina postanawiają pokazać Oldze nagranie wideo, które demaskuje prawdziwe oblicze Rymana.
20:40 Kulisy serialu „Ojciec Mateusz" (14) - cykl felietonów
20:55 Ojciec Mateusz 27 (343) - serial kryminalny, Pol. 2022
21:55 Serca na sprzedaż (21) - serial obycz., Rosja 2016
23:05 Serial
0:10 Ukojenie - thriller, USA 2015, wyk. Anthony Hopkins

REALITY SHOW

20:05 Nasz nowy dom (254) - Polska 2022
Ekipa Kasi Dowbor pomoże bliskim pana Andrzeja. Jego syn zmaga się z licznymi schorzeniami. Rodziny nie stać na remont domu.
21:05 Przyjaciółki (220) - serial obyczajowy, Polska 2022
22:10 Love Island. Wyspa miłości (153) - reality show, Polska 2022
23:10 FILM Terminal - komedia romantyczna, USA 2004
2:05 FILM La Bamba - dramat biograficzny, USA 1987

ROZRYWKOWY

21:35 Kuchenne rewolucje (2) - Kudowa-Zdrój - Szmaragdowa/Ghvino i Śpiew - Polska 2022
Pani Maria zaprasza gości na kuchnię gruzińską. Problem w tym, że wiedzę o niej czerpie z internetu. Magda Gessler przybywa na ratunek.
22:40 FILM Bridget Jones: W pogoni za rozumem - komedia romantyczna, Wielka Brytania/Francja/Niemcy/USA/Irlandia 2004, wyk. Renée Zellweger
0:50 FILM Mayday - komedia, Polska 2020, wyk. Piotr Adamczyk
3:15 Uwaga! - mag. reporterów

TV 4

6:00 **Strażnik Teksasu** (93, 94) – serial sens., USA 1996
8:00 **Nasz nowy dom** (68) – reality show, Polska 2016
9:00 **Pierwsza miłość** (3382) – serial obyczajowy, Pol. 2022
9:50 **Kochane pieniądze** (46) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:50 **Zoo po godzinach** (47, 48) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
12:55 **Sędzia Judy** (161, 162) – reality show, USA 2016
13:55 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
16:00 **Policjantki i Policjanci** (858) – serial obyczajowy, Pol. 2022
17:00 **Instrukcja kochania** (31, 32) – serial obyczajowy, Pol. 2022
19:00 **Policjantki i Policjanci** (859) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Dyżurny zawiadamia patrol o poważnym wypadku z udziałem motocyklisty, do którego doszło na skrzyżowaniu. Natalia i Wojtek szukają winnego.
20:00 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (553) – serial kryminalny, Polska 2022
Z sanatorium wraca Krzysiek. Trwa śledztwo w sprawie zabójstwa mężczyzny, który zginął od strzału z kuszy.
21:00 FILM **Agent XXL 2** – USA 2006, reż. John Whitesell, wyk. Martin Lawrence, Nia Long
Detektyw Malcolm Turner zatrudnia się w charakterze gosposi u Fullera. Podejrzewa, że mężczyzna zaprojektował wirusa komputerowego.
23:05 FILM **Klątwa laleczki Chucky** – horror, USA 2013
1:05 **Anatomia głupoty według Richarda Hammonda** (29, 27) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2015
2:05 **Ucho Prezesa 3** (10) – serial komediowy, Polska 2018

TVN 7

5:00 **Szpital** (921) – paradok., Pol.
5:55 **Hotel Paradise 5** (11) – reality show, Polska 2022
6:50 **Papiery na szczęście** (100) – obycz., Polska 2021-2022
7:20 **Brzydula 2** (247) – serial komediowy, Pol. 2020-2022
7:50 **Ukryta prawda** (939, 806, 807) – serial paradokumentalny, Polska 2018
10:55 **Tajemnice miłości** (28) – serial paradok., Polska 2021
11:55 **Szpital** (922) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
12:55 **Zagadki losu** (6) – serial paradokumentalny, Polska 2022
13:55 **Sąd rodzinny** (80) – serial fab.-dok., Polska 2009-2011
14:55 **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (20) – serial fabularno-dok., Polska 2019
15:55 **Ukryta prawda** (1116) – serial paradokumentalny, Polska 2019
16:55 **Tajemnice miłości** (29) – serial paradok., Polska 2021
17:55 **19+** (687) – paradok., Pol. 2022
18:25 **Opowieści małżeńskie** (3) – serial paradok., Polska 2022
19:30 **Papiery na szczęście** (101) – serial obycz., Pol. 2021-2022
20:00 **Brzydula 2** (248) – serial komediowy, Polska 2020-2022
20:35 **Hotel Paradise 5** (12) – reality show, Polska 2022
21:40 FILM Komediowy czwartek: **Szefowie wrogowie 2** – USA 2014, reż. Sean Anders, wyk. Jason Bateman, Charlie Day, Jason Sudeikis
Dale, Kurt i Nick, zmęczeni pracą pod dyktando psychopatycznych szefów, postanawiają założyć własny biznes. Zostają jednak oszukani przez inwestora. Planują zemstę. Porywają dla okupu jego syna.
0:10 FILM **Wiek Adaline** – melodramat, USA/Kanada 2015
2:40 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

TV PULS

6:00 **Kobra – oddział specjalny** (9) – serial sens., Niemcy 2010
7:00 **Nash Bridges** (44) – serial sensacyjny, USA 1998
8:00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (197, 198) – serial obyczajowy, Pol. 2019
10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (485) – serial obyczajowy, Polska 2022
11:00 **Kobra – oddział specjalny** (5, 8) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
13:00 **Rodzinny interes 6** (236) – serial obyczajowy, Pol. 2022
14:00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (199, 200) – serial obyczajowy, Po. 2019
16:00 **Rodzinny interes 6** (238, 239) – serial obyczajowy, Polska 2022
Klientką warsztatu zostaje nauczycielka. Czuje się przytłoczona nadmiarem pracy. Jej sytuację komplikują wydarzenia z udziałem uczennicy.
18:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (487, 488) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Dochodzi do napadu na sklep z odzieżą używaną. Szef, Wili, przychodzi do lombardu, by zaopatrzyć się w wysokiej jakości system alarmowy.
20:00 FILM **Niedobrani** – USA/Kanada/Kolumbia 2019, reż. Jonathan Levine, wyk. Charlize Theron, Seth Rogen, June Diane Raphael
Bezrobotny Fred spotyka dawną nianię, sekretarz stanu Charlotte. Rodzi się między nimi uczucie. Kobieta chce, by kochanek pisał dla niej przemówienia. Postanawia też kandydować na prezydenta.
22:30 FILM **Dzień z życia blondynki** – komedia, USA 2014
0:40 FILM **American Pie: Księga miłości** – kom., USA 2009
2:25 **Zobacz to!**

TVP SERIALE

5:40 **Rodzinka.pl** (106) – serial komediowy, Polska 2013
6:15 **Na sygnale** (256, 257) – serial komediowy, Polska 2020
7:20 **Ojciec Mateusz 10** (126) – serial kryminalny, Polska 2013
8:20 **Komisarz Alex 13** (161) – serial kryminalny, Polska 2019
9:10 **Złotopolscy** (470) – telenowela, Polska 2003
9:45 **Klan** (384) – telenowela, Polska 2000
10:20 **Na dobre i na złe** (193) – serial obyczajowy, Pol. 2004
11:20 **Ranczo 2** (17) – serial obyczajowy, Polska 2007
12:15 **Korona królów** (14) – telen. historyczna, Polska 2018
12:50 **Na sygnale** (259) – serial komediowy, Polska 2020
13:25 **Ojciec Mateusz 3** (44) – serial kryminalny, Polska 2010
14:25 **Ojciec Mateusz 4** (45) – serial kryminalny, Polska 2010
15:25 **Komisarz Alex 13** (162) – serial kryminalny, Polska 2019
16:10 **Bulionerzy** (49) – serial komediowy, Polska 2005
16:45 **Na sygnale** (259) – serial komediowy, Polska 2020
17:25 **Ranczo 2** (18, 19) – serial obyczajowy, Polska 2007
19:30 **Ojciec Mateusz 4** (46) – serial kryminalny, Polska 2010
20:30 **Ojciec Mateusz 10** (127) – Polska 2013
Policja szuka sprawcy pobicia mieszkańca starej zaniedbanej kamienicy. W pomoc rodzinie ofiary angażuje się proboszcz.
21:30 **Ranczo 2** (20, 21) – serial obyczajowy, Polska 2007
23:35 **Ojciec Mateusz 4** (47) – serial kryminalny, Polska 2010
0:30 **Komisarz Alex 17** (204) – serial kryminalny, Polska 2022
1:30 **Prokurator** (5, 6) – serial kryminalny, Polska 2015
3:10 **Jan Serce** (6) – serial obyczajowy, Polska 1981

REKLAMA

CZWARTEK 10 MARCA

PULS 2 DVB T

9:45 **Monchhichi 2** – anim.
10:25 **Ciekawski George 6**
11:30 **Pamiętnik Florki** – anim.
11:40 **Kot-o-ciaki** – anim.
11:45 **Agi Bagi** – anim.
12:00 **Bing** – anim.
12:10 **Grizzy i lemingi** – anim.
12:35 **Było sobie życie** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru**
19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
20:00 **Dzielnica strachu 2** (43, 44)
22:00 **Agenci NCIS 13** (21, 22)
0:00 **Dzielnica strachu** (39)

CANAL+ PREMIUM

11:20 **Łapu-capu extra**
11:50 **Druga połowa** – komedia romantyczna, Polska 2021
13:20 **Książę Egiptu** – anim., USA 1998
15:00 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** (9, 10)
15:50 **Łapu-capu**
15:55 **Magiczne buty** – familijny, USA 2002
17:35 **Human Capital** – dramat obyczajowy, USA 2019
19:10 **Ostatni set** – dramat obycz., Francja 2020
21:00 **10 dni z tatą** – komedia, Francja 2020
22:35 **Wander** – thriller, Kanada/USA 2020
0:05 **Rosja kontra Rosja**

AXN

6:00 **Candice Renoir 8** (10)
7:10 **Candice Renoir** (1) – krym.
8:20 **Designated Survivor 3** (9, 10) – serial kryminalny
10:25 **Agenci NCIS 15** (6, 7)
12:20 **The Good Doctor 3** (14, 15)
14:05 **Seal Team 3** (20) – akcji
15:05 **Seal Team 4** (1) – sens.
16:10 **Myśl jak facet** – komedia romantyczna, USA 2012
18:40 **Ghostbusters. Pogromcy duchów** – komedia, USA/Australia 2016
21:05 **Agenci NCIS 16** (9) – krym.
22:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 12** (9) – krym.
23:00 **Operacja: Zemsta 2** – sens., Wlk. Bryt. 2020
0:45 **Agenci NCIS 16** (9) – krym.

COMEDY CENTRAL

6:00 **Mike i Molly 6** (6, 7) – kom.
6:55 **Mamuśka** (2, 3) – kom.
7:50 **Młody Sheldon** (15, 16)
8:35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (11-14) – kom.
10:30 **Przyjaciele 3** (3-8) – kom.
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 7** (17-22) – kom.
16:00 **Przyjaciele 3** (9-14)
19:00 **Młody Sheldon** (17, 18)
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (22-24) – kom.
21:10 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1-4) – kom.
23:00 ● **Comedy Club 2** (6, 7)
0:00 **Włatcy móch 6** – anim.
1:00 ● **Blok Ekipa 3** – anim.
1:30 ● **Miasteczko South Park 13** – anim., USA 2009

ALE KINO+

12:20 **Bajka na niespokojny sen**
12:45 **Vivien Leigh. Przeminęła z wiatrem** – dok., Fr. 2020
13:50 **To, co zostaje**
14:30 **Sole** – dramat obyczajowy, Polska/Włochy 2019
16:20 **Na strajk!**
16:50 **Charles Bronson - wcielenie męskości** – film dok.
18:00 **Plac Vendome** – dramat psycholog., Francja 1998
20:10 **Kłamstewko** – komedio-dramat, USA 2019
22:15 **Przekręt doskonały** – dramat sensacyjny, USA/Kan./Niem. 2003
0:05 **Basen** – obycz., Francja/Wielka Brytania 2003
2:00 **Hi, How are You**

CANAL+ FILM

12:05 **Aktualności filmowe+**
12:35 **Papierowe miasta** – dramat obycz., USA 2015
14:20 **Małe szczęścia** – komedia dramat, Fr./Belgia 2020
16:00 **Genius loci**
16:20 **Prognoza na miłość** – komedia romantyczna, USA/Kanada 2020
17:50 **Pani Doubtfire** – komedia, USA 1993
19:55 **Łapu-capu**
20:00 **Erna na wojnie** – dramat wojenny, Estonia/Dania/Belgia 2020
21:45 **Gorący temat** – dramat biograf., USA/Kanada 2019
23:30 **Najdłuższa noc** – sens., USA/Włochy 2019

HBO

10:55 **Zjazd** – komediodramat, USA 2020
12:20 **In the Heights: Wzgórza marzeń** – musical, USA 2021
14:40 **Idiot Prayer: Nick Cave Alone at Alexandra Palace**
16:15 **Wszyscy za jednego** – dramat przygodowy, Norwegia 2020
17:55 **Mission: Impossible – Ghost Protocol** – sens., USA/Czechy/ZEA 2011
20:10 ● **Helikopter w ogniu** – dramat wojenny, USA 2001
22:35 **Morderstwa w Fall River** (1) – serial dok., USA 2021
23:35 **Lot** – dramat obyczajowy, USA 2012

KINO POLSKA

6:00 **Nie ma jak Polska** (15)
6:25 **Zabić na końcu** – komedia sensacyjna, 1990 (powt.)
8:25 **Tarapaty 2** – familijny, 2020
10:00 **Beksińscy - album wideofoniczny** – film dok., 2017
11:50 **Sekret Enigmy** – historyczny, 1979
15:10 **Konsul** – komedia kryminalna, 1989 (powt.)
17:20 **Kabaretowy rejs** (131, 130)
19:15 **13 posterunek 2** (8)
20:00 **Planeta singli** – komedia, 2016
22:50 **Francuski numer** – komedia, 2006
0:50 **Ciemna strona Wenus** – dramat psycholog., 1997

13 ULICA

6:00 **Cherif 3** (7, 8) – krym., Fr.
8:00 **Zabójcze umysły 11** (20, 21)
10:00 **Dowody zbrodni 6** (16, 17)
12:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 4** (23, 24) – sens.
14:00 **Kobra - oddział specjalny 24** (2, 3) – sens.
16:00 **Dowody zbrodni 6** (18, 19)
18:00 **Koroner 3** (1, 2) – serial kryminalny, Kanada 2021
20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5** (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2013
22:00 **Agenci NCIS: Nowy Orlean 2** (17, 18) – serial kryminalny, USA 2015
0:00 **Koroner 3** (1, 2) – krym.
2:00 **Kobra - oddział specjalny 24** (2, 3) – sens.

KINO TV

7:15 **W rodzinie** – komedia kryminalna, Francja 2008
9:00 **Komisarz Rex 9** (8)
10:00 **I tak, i nie** – komedia romant., Kanada 2004
11:55 **Poirot 7** – serial krym.
14:05 **Świat według Bundych 2** (2, 3) – kom., USA 1988
15:20 **Czekając na Anyę** – dramat wojenny, Wielka Brytania/Belgia 2020
17:45 **Lato w Prowansji** – dramat obycz., Fr. 2014
19:55 **Poirot** – serial kryminalny
21:00 **Szczęki 4 - Zemsta** – thriller, USA 1987
23:00 **Teksańska masakra piłą mechaniczną: Początek** – horror, USA 2006

NATIONAL GEOGR.

10:00 **Katastrofa w przestworzach - raport specjalny**
12:00 **Wyprawa na dno** (3)
13:00 **Alaska: Następne pokolenie** (14)
14:00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy** (7)
15:00 **Złapać przemytnika** (12)
16:00 **Porzucone konstrukcje** (3)
17:00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (5)
18:00 **Maszyny wagi ciężkiej** (5)
19:00 **(nie)Zwykłe wynalazki**
20:00 **Katastrofa w przestworzach** (2)
21:00 **Porzucone konstrukcje**
22:00 **Megamaszyny** (1)
23:00 **Kosmiczne katastrofy** (5)
0:00 **Megalotnisko w Dubaju**

PLANETE+

9:00 **Ameryka Południowa - kontynent skrajności**
11:00 **Lady Sapiens**
12:00 **Obywatelka Fonda - Ameryka według Jane**
13:00 **Pan i pani Hitchcock**
14:00 **Strach jako choroba**
15:00 **Globalna otyłość**
16:00 **360° Świat bez granic 5**
17:00 **Niezwykłe podróże koleją 9** (2)
18:00 **Świat z góry 7** (9, 10)
19:00 **Wśród drapieżców** (7)
19:55 **Brigitte Bardot, obrończyni zwierząt**
20:55 **Rewolucja Castro kontra świat** (1, 2)
23:15 **Nat King Cole - ciemna strona sławy**

DISCOVERY CHANNEL

8:00 **Kolekcjoner z Brooklynu**
9:00 **Ekstremalna Alaska**
10:00 **Gorączka złota**
11:00 **Alaska: Ostatni przystanek**
12:00 **Przetrwać nad Jukonem**
13:00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
15:00 **Złomowisko PL** (2)
16:00 **Morze złota 10** (24)
17:00 **Celnicy na straży Europy 2**
18:00 **Polscy szpiedzy** (3)
19:00 **Kolejarze** (8)
20:00 **Złomowisko PL** (15)
21:00 **Gorączka złota**
22:00 **Klan z Alaski**
23:00 **Poszukiwacze przeklętego złota**
0:00 **Koniec świata według Nostradamusa**

NAT GEO PEOPLE HD

9:00 **Smak wolności** (2)
10:00 **Niezwykły dr Pol** (8)
11:00 **Fabryki smaku** (25, 26)
12:00 **Ratownicy na fali** (5, 6)
13:00 **Chiny za zamkniętymi drzwiami** (3)
14:00 **Niezwykły dr Pol** (9, 10)
16:00 **Gordon Ramsay: Świat na talerzu** (4)
17:00 **Dekady: Kulturowa rewolucja** (5, 6)
18:00 **Pomysł na city break** (2)
19:00 **Niezwykły dr Pol** (17)
20:00 **W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem**
21:00 **Cesar Millan na ratunek**
23:00 **Tabu** (6)
0:00 **Koszmarna wyprawa** (4)
1:00 **Narkotyki** (3)

DTX HD

6:00 **A2 - autostrada na Zachód**
7:05 **Gorączka złomu**
8:10 **Fani czterech kółek**
9:10 **Militaria na warsztat**
11:10 **Strażacy z Ruhry 2** (1)
12:10 **Królowie asfaltu 7** (6)
13:10 **Samochód na życzenie**
14:10 **Fani czterech kółek**
17:10 **Ale jazda** (8)
17:40 **K2 - kierowców dwóch**
18:10 **Militaria na warsztat** (1)
19:10 **Auto-naprawa 6**
20:10 **Hotrod wg Kindiga 7**
21:10 **Garage Squad**
22:10 **Ciężarówką po antypodach** (8)
23:10 **A2 - autostrada na Zachód**
0:10 **Niechciani w Gas Monkey**
1:10 **Militaria na warsztat** (16)

EUROSPORT 1

10:30 **Biatlon** – PŚ w Kontiolahti
11:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Lenzerheide
12:00 **The Minute** (powt.)
12:05 **Discovery golf** (powt.)
12:30 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico – 3. etap
13:30 **Kolarstwo** – Wyścig Paryż-Nicea – 4. etap (powt.)
14:15 **Kolarstwo** – Wyścig Paryż-Nicea – 5. etap (na żywo)
16:00 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico (na żywo)
17:15 **Snooker** – Turkish Masters
18:00 **Snooker** – Turkish Masters – 4. dzień (na żywo)
21:00 **Sports Spotlight**
22:00 **Biatlon** – PŚ w Otepää
23:05 **Kolarstwo** (powt.)

TVP SPORT DVB T

14:50 **Niezwykłe historie Biało-Czerwonych** (powt.)
15:15 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – studio (na żywo)
15:50 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – kwalifikacje (na żywo)
17:30 **Skoki narciarskie** – MŚ juniorów – Zakopane 2022
18:40 **Piłka nożna** – LM – skróty meczów 1/8 finału (powt.)
20:15 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Vikersund 2022
21:30 **Sportowy wieczór**
22:10 **Ring TVP Sport**
23:00 **Megafights - walki stulecia**
0:15 **Sporty walki** – ONE Championship – Full Circle

CANAL+ SPORT

6:00 **Ekstraklasa po godzinach**
7:00 **Ekstrapaka** – 24. kolejka
8:00 **LaLiga World**
8:30 **Premier League Netbusters** – mag. piłkarski
9:00 **Tenis** – Turniej WTA w Indian Wells – mecz 1. rundy
15:00 **O co biega?**
15:35 **Piłka nożna** – Liga angielska: Tottenham – Everton FC
17:45 **Basket+**
18:00 **Premier League World**
18:30 **LaLiga kroniki**
19:00 **Premier League Netbusters** – mag. piłkarski
19:30 **Liga gra**
20:00 **Tenis** – WTA w Indian Wells – mecz 1. rundy (na żywo)
0:00 **News+** – mag. sportowy

POLSAT SPORT

13:00 **Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie Pekin 2022** – Paracurling – mecz: RPC – Norwegia (na żywo)
14:20 **Biatlon** – Zawody PŚ w Otepää (na żywo)
16:00 **Sporty walki** – FEN (powt.)
17:20 **Koszykówka mężczyzn** – Energa Basket Liga – mecz: Grupa Sierleccy Słupsk – Enea Zastal BC Zielona Góra (na żywo)
20:15 **Koloseum** (na żywo)
22:00 **Tenis** – Turniej ATP w Indian Wells – mecz 1. rundy gry pojedynczej (na żywo)
2:55 **Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie Pekin 2022** – Parabiatlon (na żywo)

EUROSPORT 2

11:30 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico – 3. etap
12:30 **Narciarstwo alpejskie**
13:45 **Biatlon** – PŚ w Kontiolahti
14:20 **Biatlon** – Zawody PŚ w Otepää (na żywo)
15:50 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Kvitfjell
17:30 **Discovery golf** (powt.)
18:00 **Biatlon** – PŚ w Otepää
19:00 **Kolarstwo** – Wyścig Paryż-Nicea – 5. etap (powt.)
20:00 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico – 4. etap
21:00 **Biatlon** – PŚ w Otepää
22:00 **Kolarstwo** – Wyścig Paryż-Nicea – 5. etap (powt.)
23:00 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico – 4. etap

Filmy i seriale | Lifestyle | Dokument | Dla dzieci | Hobby | Sport i motoryzacja | Informacje

STOPKLATKA

6:50 Złotopolscy (396, 397)
7:50 Plebania (351, 352)
8:50 Allo, Allo (41) – serial kom.
9:20 Doktor Martin 2 (5, 6)
11:25 13 posterunek 2 (29, 30)
12:40 Katastrofy w przestworzach (35, 177) – serial dok.
14:50 Szpital New Amsterdam (12, 13) – serial obycz., USA
16:45 13 posterunek 2 (31, 32)
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (25, 26)
19:10 Łowcy okazji 3 (2, 3)
20:00 Piłkarski poker – komedia
FILM obyczajowa, Polska 1988
22:05 Zabójca – sensacyjny,
FILM USA 2007
0:20 Ogniem i mieczem
FILM – historyczny, Polska 1999

POLSAT 2

8:00 Trudne sprawy (1044)
9:00 48h. Zaginieni (8) – krym.
10:00 Na ratunek 112 (493)
10:30 Sekrety rodziny (52)
11:30 Dlaczego ja? (925)
12:30 Nasz nowy dom (150)
13:30 Świat według Kiepskich (359–361) – serial kom.
15:00 Trudne sprawy (1060)
16:00 Nasz nowy dom (151)
17:00 Sekrety rodziny (53)
18:00 48h. Zaginieni (9) – krym.
19:00 Gliniarze (433) – paradok.
20:05 Wydarzenia
21:00 Gliniarze (434) – paradok.
22:00 Dlaczego ja? (1106)
23:00 Świat według Kiepskich (4, 5) – kom., Polska 2004
0:00 Malanowski i partnerzy

TVN STYLE

9:25 Ugotowani (1)
10:25 Perfekcyjna pani domu (7)
11:30 Kuchenne rewolucje (7)
12:35 Jestem z Polski (3)
13:35 Kobieta na krańcu świata
14:10 Miasto Kobiet (13)
15:10 Inspirujące kobiety (6)
15:45 Zgłoś remont (11)
16:45 Ugotowani (7)
17:45 Kuchenne rewolucje (13)
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (8)
19:30 W czym do ślubu? (4)
20:05 Zrób coś z tym dzieckiem
20:40 Jak siostry (6)
21:10 Rośliny dla zielonych (1)
21:40 Kto tu mieszka? (2)
22:25 Pani gadżet (2)
23:00 Ostre cięcie (1)

POLSAT CAFE

8:00 Szpital dziecięcy (37)
9:00 Oszukane (33)
10:00 Nasz nowy dom (172)
11:00 Chirurdzy (167)
12:00 Śluby gwiazd (6)
12:30 Suknie marzeń (6)
13:00 Demakijaż (125)
13:30 Top Chef (42)
15:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (51)
16:00 Randki bez cenzury (1)
17:00 Bogaty dom – biedny dom
18:00 Nasz nowy dom (192)
19:00 Chirurdzy (168)
20:00 Zdrady (153)
21:00 Hardcorowa miłość
22:00 Gry małżeńskie (69)
23:00 Zdrady (115)
0:00 Oszukane (49)

TLC

7:00 Sześć razy córka
8:00 Mistrzowie remontu
9:00 Wiza na miłość: dalsze losy
11:00 Dr Pryszczylla
12:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie
14:00 Wiza na miłość: dalsze losy (9)
16:00 Historie wielkiej wagi
17:00 Siostry wielkiej wagi
18:00 Mega-sknery
19:00 Dr Pryszczylla (8)
20:00 Ja, ty i mój eks (2)
21:00 Shauna Rae: uwięziona w ciele dziecka (5)
22:00 Cztery żony i mąż (22)
23:00 Na ratunek włosom (2)
0:00 Moje koszmarne stopy

FOX

5:30 Kości 3 (6–9) – krym., USA
9:10 Szpital New Amsterdam (3, 4) – obycz., USA 2021
11:00 Castle 5 (13, 14) – krym.
12:50 Mentalista 3 (16, 17)
14:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (18, 19)
16:30 Chicago Med (8, 9) – obycz.
18:20 Szpital New Amsterdam (5, 6) – obycz., USA 2021
20:10 Syn marnotrawny 2 (8)
21:00 Na wielkim ekranie
21:05 Chicago Med 7 (6)
22:00 Chicago Fire 10 (6)
22:55 9-1-1: Teksas 3 (3)
23:50 9-1-1 5 (5) – obycz., USA
0:45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (9)
1:40 Syn marnotrawny 2 (8)

FOX COMEDY

5:25 Shin Chan – serial anim.
6:35 Duncanville – anim., USA
7:30 Simpsonowie 22 (10–13)
9:20 Współczesna rodzina 2 (17–20) – kom., USA 2011
11:00 Sposób użycia 2 (1–4)
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (10–13) – serial kom., USA
15:00 Sposób użycia 2 (3–6)
17:00 Diabli nadali 6 (7–10)
19:00 Melissa i Joey 2 (15)
19:30 Melissa i Joey 3 (1–3)
21:00 Pana Magorium cudowne
FILM emporium – komedia fantasy, USA 2007
23:05 Family Guy: Głowa rodziny 16 – anim., USA '16
0:00 Futurama – serial anim.
0:25 Simpsonowie 22 (13–15)

TTV HD

12:40 Ukryta prawda (420)
13:40 Królowe życia 12 (4)
14:25 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (8)
15:45 Express (na żywo)
16:05 Nauka jazdy 5 (7)
16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (13)
17:45 Express (na żywo)
18:05 DeFacto 10 (12)
18:35 Truckerki (8)
19:45 Express (na żywo)
20:05 Nauka jazdy 5 (8)
20:35 Kanapowcy 4 (1)
21:45 Express (na żywo)
22:00 Królowe życia 12 (5)
22:45 Królowe życia 10 (20)
23:15 99 – Gra o wszystko (1)
0:15 Dobra robota (2)

BBC EARTH

9:45 W okowach mrozu 4 (7)
10:40 Sekrety skóry (1)
11:45 Cała prawda o antybiotykach
12:50 Przetrwać w epoce kamienia (3)
13:55 W okowach mrozu 8 (4, 5)
15:50 Życie na pustkowiu (2)
16:50 Lodowe miasto: Życie na krawędzi (9)
17:50 Cała prawda o antybiotykach
18:55 Niezwykłe wyspy tropikalne (2)
19:55 Jimmy ratuje pszczoły (2)
20:55 Życie na pustkowiu 2 (4)
21:55 W okowach mrozu 4 (8)
23:00 Cała prawda o układzie odpornościowym

HGTV

14:15 Nowe życie na wyspie 17
15:15 Kupujemy dom nad jeziorem 10 (8)
15:45 Szybki dom 3 (1)
16:15 Polowanie na ogród 7 (9)
16:50 Dorota inspiruje 3 (1)
17:50 Akcja aranżacja (2)
18:25 Nowa Maja w ogrodzie 6
18:55 Akademia ogrodnika (1)
19:00 Zamieszkać na plaży 6
20:00 Huczne wesele czy piękny dom (1)
20:35 Murowany sukces (5)
21:30 Poszukiwacze domów 184 (4)
22:00 Na dobrych fundamentach 6 (6)
23:00 Ten dom da się sprzedać 2 (6)

ZOOM TV

7:55 Bliżej! Magazyn reporterów (2)
8:25 Cudotwórcy 6 (17, 18)
10:15 Narzeczona ze Stambułu (24) – obycz., Turcja 2017
11:20 Doktor Quinn 6 (5) – obycz.
12:20 Zakazana historia (1)
13:25 Wybryki przyrody (5)
14:25 Zapytaj lekarza 2 (2)
15:05 I love kabaret (6)
16:05 I love kabaret EXTRA
16:50 Świat według Bundych (4-7) – kom., USA 1987
19:05 Gadżet show (2)
19:40 Inteligentne domy (2)
20:10 Hity polskiego kabaretu 4
22:00 I love kabaret (5)
23:10 ● Magia nagości Dania (1)
0:00 ● Magia nagości (5)

MINI MINI+

12:15 Tomek i Przyjaciele 24
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 13
13:30 Bing
13:55 Moje urodziny
14:00 Ciekawski George 2
15:15 Marta mówi
16:30 Koci Domek Gabi
16:55 Luluś i Kropka budują
17:25 Milo
17:50 Moje urodziny
17:55 Summer i Todd – Na słonecznej farmie
18:15 Frytka i Kartofelcia
18:45 Ciekawski George 11
19:35 Koci Domek Gabi
20:00 Enchantimals: Bal na Krolewskiej Wyspie (3)

CANAL+ DOMO HD

10:30 Telesprzedaż
11:35 George Clarke – projekty do poprawy (6)
12:30 Remont w 48h 12 (9)
13:00 Telesprzedaż
14:05 Daleko od miasta 8 (1)
14:30 Komfort po australijsku
15:30 Kupione i co dalej? 4 (6)
16:05 Moje wymarzone miejsce 2 (2)
17:00 Domy za miliony 4 (2, 3)
18:00 Ucieczka na wieś 19
19:40 Daleko od miasta 5 (1)
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (19)
21:00 Grunt to ogród (7)
21:30 Pokochaj swój ogród 10
22:30 Gardeners' World 12 (17)
23:40 Małe i wspaniałe 8 (1)

CANAL+ KUCHNIA

15:30 Jakubiak lokalnie 5 (12)
16:00 Żołądek czy rozsądek? 6
17:00 Zostań w domu, gotuj z Jamiem (4, 5)
18:00 Francuskie wędrówki Julie 5 (31)
19:05 Zgrillowani (1)
19:35 U sąsiadów w kuchni 9
20:05 Ainsley rozgryza światowy street food (7, 8)
21:45 Jakubiak rozgryza Włochy (1)
22:15 Domowa piekarnia Kucharskiego 2 (2)
22:45 David Rocco – Dolce Italia
23:35 Silvia Colloca – Jak gotują Włosi 2 (1, 2)
0:45 Tom Kerridge – zdrowy początek (5)

TVP ROZRYWKA

13:10 U Pana Boga w ogródku (9)
13:55 Opole na bis
14:25 13. przegląd kabaretów Paka w Krakowie – parodie, żarty, parafrazy (1, 2)
16:20 28. Lidzbarskie Wieczory Humoru i Satyry – Kabaretowy bal pod gwiazdami
17:25 Kabaret z przyrodą w tle
18:20 Okrasa łamie przepisy
18:55 Makłowicz w podróży
19:35 Kabaretowy Klub Dwójki
20:35 Postaw na milion
21:35 Kabaret. Super Show Dwójki (3)
22:40 Kulisy dobrego humoru
23:45 Dzięki Bogu już weekend

TVN TURBO

12:25 Pomoc drogowa 24h (1)
13:10 Zakup kontrolowany
14:10 101 gadżetów motoryzacyjnych (4)
14:40 Samochód marzeń – kup i zrób (8)
15:45 Zawodowi handlarze (7, 8)
17:15 Wojny samochodowe (4)
18:00 Raport Turbo
18:15 101 gadżetów motoryzacyjnych (2)
18:45 Zakup kontrolowany (2)
19:45 Wojny samochodowe (2)
20:45 Auta Danny'ego (25)
21:15 Automaniak (4)
22:00 Raport Turbo
22:20 Ciężarówką przez Route 66 (4)
23:20 Klasyka Patryka Mikiciuka

CARTOON NETWORK

8:50 Fungisy!
9:20 Niesamowity świat Gumballa 5
10:45 Craig znad Potoku
11:40 Jabłko i Szczypior 2
13:00 Młodzi Tytani: Akcja! 7
13:55 Niesamowity świat Gumballa 2
14:50 DC Super Hero Girls
15:20 Craig znad Potoku 2
16:15 Zwariowane melodie: Kreskówki
16:44 Młodzi Tytani: Akcja!
17:30 Craig znad Potoku 3
18:00 Niesamowity świat Gumballa 5
19:24 Młodzi Tytani: Akcja!
20:20 Bakugan: Battle Planet
20:50 Clarence 3

TVP INFO

15:29 Info dzień
16:30 Koronawirus. Szczepionka
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra – inf.
17:30 O co chodzi – pr. publ.
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info – pr. inf., Pol.
18:37 O tym się mówi – pr. publ.
19:15 Homilia z mszy św.
19:40 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Raport z granicy – pr. inf.
21:30 Serwis Info – pr. inf., Pol.
21:50 W tyle wizji – pr. publ.
22:25 Serwis Info – pr. inf., Pol.
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór – pr. inf.

TVN 24

5:55 Powitanie poranka
6:00 Serwis informacyjny
7:30 Rozmowa Piaseckiego
8:00 Serwis informacyjny
8:35 Strefa kibica – zima
9:00 Serwis informacyjny
15:00 15 na żywo – mag. inform.
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest – pr. publicyst.
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i – pr. publ.
20:35 Czarno na białym
21:00 Polska i świat – mag. inf.
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu – mag. publ.
23:45 Strefa kibica – zima
0:00 Fakty po Faktach
0:40 Kropka nad i – pr. publ.

POLSAT NEWS

8:00 Nowy dzień – pr. inform.
9:00 W rytmie dnia – serwis informacyjny
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia – serwis informacyjny
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Godziny szczytu – magazyn informacyjny
18:00 Punkt widzenia – pr. publ.
18:50 Wydarzenia 18:50
19:25 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia – pr. publ.
21:00 Raport – pr. inf., Pol.
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:00 Obraz dnia – serwis informacyjny

● Tylko dla dorosłych

TVP 1 DVB T

7:00 Transmisja mszy świętej
7:30 Agape - magazyn religijny
8:00 Wiadomości, pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:35 Ranczo 4 (42) - obycz., Pol.
9:35 Komisarz Alex 16 (194)
10:35 Ojciec Mateusz 24 (310)
11:25 Kasta - serial paradokum.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes - mag. rolniczy
12:30 Agropogoda - pr. inform.
12:35 Magazyn rolniczy
12:50 Natura w Jedynce: Mieszkańcy śnieżnych krain w ukrytej kamerze - film dok., Wielka Brytania 2018
14:00 Elif (1160) - obycz., Turcja
15:00 Wiadomości, pogoda
15:15 Alarm! - mag. interwencyjny
15:35 Gra słów. Krzyżówka (547)
16:05 Skoki narciarskie - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - studio (na żywo)
16:30 Skoki narciarskie - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - 1. seria (na żywo)
17:30 Teleexpress
17:35 Skoki narciarskie - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - 2. seria (na żywo)
18:55 Jeden z dziesięciu - telet.
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! - mag. interwencyjny

TVP 2 DVB T

5:30 M jak miłość (1527) - serial obyczajowy, Polska 2020
6:20 Anna Dymna - spotkajmy się - talk-show, Polska
6:55 Familiada - teleturniej
7:30 Pytanie na śniadanie - pobudka - magazyn
7:55 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:45 Pytanie na śniadanie
11:20 Zacznij od nowa 2 (8) - magazyn poradnikowy
11:55 Barwy szczęścia (2590)
12:40 Koło fortuny - teleturniej
13:25 Stepowa miłość (32) - serial kostiumowy, Rosja 2014 (powt.)
14:05 Va banque (394) - teleturniej
14:35 Na sygnale (127) - serial fab.-dok., Polska 2016-2017
15:10 Doktor Jan z Deekelsen (33) - serial obycz., Niemcy 2011
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Miłość i przeznaczenie (68) - obycz., Turcja 2019-2020
18:00 Panorama
18:20 Va banque (395) - teleturniej
18:45 Stepowa miłość (33) - serial kostiumowy, Rosja 2014
19:30 Barwy szczęścia (2590, 2591) - obycz., Pol. 2022
20:40 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (25) - program rozrywkowy, Pol. 2022 (powt.)

POLSAT DVB T

4:40 Disco Gramy - program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje - magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień - pr. inform.
9:40 Malanowski i partnerzy (666, 667) - serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
10:40 Dlaczego ja? (966) - serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 Gliniarze (188) - serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy (1081) - serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 Dlaczego ja? (1127) - serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 Wydarzenia, pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (643) - serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 Gliniarze (652) - serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 Pierwsza miłość (3384) - serial obyczajowy, Pol. 2022
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" - program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

TVN DVB T

5:45 Uwaga! - mag. reporterów
6:05 Ukryta prawda (1165) - serial paradokumentalny, Polska 2020
7:00 Kuchenne rewolucje (8) - Kościerzyna, Zajazd Parada - pr. rozrywkowy, Polska 2013
8:00 Dzień Dobry TVN (na żywo)
11:40 Doradca smaku (8) - mag. kulinarny, Polska 2022
11:50 Ukryta prawda (1359) - serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 Tajemnice miłości (66) - serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 Ukryta prawda (1166, 961) - serial paradokumentalny, Polska 2020
16:10 Kuchenne rewolucje (9) - Łódź, Imperium Smaku - pr. rozrywkowy, Polska 2013
17:20 Ukryta prawda (1360) - serial paradokumentalny, Polska 2022
Ginie zatrudniona w nocnym klubie Karolina. Do zbrodni przyznaje się ojciec koleżanki z pracy zmarłej, Wojciech. Jego córka Marta nie może w to uwierzyć. Rozpoczyna prywatne śledztwo.
18:25 Bunt! (29) - serial obyczajowy, Polska 2022
19:00 Fakty
19:30 Sport, pogoda (na żywo)
19:50 Uwaga! - mag. rep. (na żywo)

KRYMINALNY

20:35 Ojciec Mateusz 27 (344) - Polska 2022
Dziennikarka wydaje książkę na temat grupy oszustów. Niebawem ginie. Mateusz rozpoczyna śledztwo.
21:25 Kulisy seriali „Na dobre i na złe" i „Na sygnale" (179)
21:35 Na sygnale (365) - serial fabularno-dok., Polska 2022
22:15 Zniewolona (71) - serial kostiumowy, Ukraina 2019
23:15 FILM Amerykanin - dramat kryminalny, USA 2010
1:10 FILM Żądza śmierci - sensacyjny, USA/Kanada/Rosja 2009

TELETURNIEJ MUZYCZNY

21:40 Big Music Quiz (4) - Sławomir Big Music Quiz - Polska 2018
Dwie drużyny gwiazd rywalizują w rozpoznawaniu tytułów piosenek. Swoją wiedzę sprawdzą m.in. Marta Bryła oraz Izabella Krzan.
22:40 Muzyka, taniec, zabawa (52) - koncert, Polska 2020
23:45 FILM Kino relaks: Czyja to kochanka? - komedia romant., Fr./Wł./Belgia 2006
1:25 FILM Złodziej tożsamości. Historia prawdziwa - dramat krym., USA 2015

ROZRYWKOWY

20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (157) - Polska 2022
W studiu zabraknie tym razem Krzysztofa Cugowskiego. Muzyk połączy się jednak z fanami zdalnie. Uczestnikom kibicować będą prowadzący, m.in. Piotr Gąsowski.
22:10 Love Island. Wyspa miłości (154) - reality show, Polska 2022
23:15 FILM Spider-Man: Daleko od domu - s.f., USA 2019, reż. Jon Watts, wyk. Tom Holland
2:05 FILM Karate Kid 2 - przygodowy, USA 1986, wyk. Ralph Macchio

DRAMAT KRYMINALNY

20:00 FILM Joker - USA/Kanada 2019, reż. Todd Phillips, wyk. Joaquin Phoenix, Robert De Niro
Arthur Fleck pracuje jako klaun i marzy o byciu dowcipnym człowiekiem sukcesu. Kiedy los daje mu szansę na realizację fantazji, nikomu nie jest do śmiechu.
22:40 FILM To - horror, USA/Kanada 2017, wyk. Jaeden Lieberher
1:20 Kuba Wojewódzki (2) - talk-show, Polska 2022
2:25 Uwaga! - mag. reporterów
2:45 NOC Magii - interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

TV 4 DVB T

6:00 Strażnik Teksasu (95, 96) – serial sens., USA 1996
8:00 Nasz nowy dom (69) – reality show, Polska 2016
9:00 Pierwsza miłość (3383) – serial obyczajowy, Pol. 2022
9:50 Kochane pieniądze (47) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:50 Zoo po godzinach (48, 49) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
12:55 Sędzia Judy (163, 164) – reality show, USA 2016
13:55 STOP Drogówka – magazyn policyjny, Polska
16:00 Policjantki i Policjanci (859) – serial obyczajowy, Pol. 2022
17:00 Galileo (918) – program popularnonaukowy, Pol. 2022
Pojawi się reportaż o właścicielu domku na Florydzie, otoczonego przez gigantyczne osiedle, który wypowiada wojnę deweloperowi.
18:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (3, 4) – serial dok., Wlk. Bryt. 2017
19:00 Policjantki i Policjanci (860) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Białach i Lena spotykają studenta będącego pod wpływem narkotyków. Używka pojawia się w całym mieście.
20:00 Gwiazdy Kabaretu (92) – Polska 2022
Tym razem gośćmi satyrycznego show są artyści z rybnickiego Kabaretu Młodych Panów. Grupa zaprezentuje nowe skecze.
21:00 Mistrz dowcipu (1, 2) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
22:05 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (550, 551) – serial kryminalny, Pol. 2022
0:05 FILM Pod kluczem – dramat sensacyjny, USA 2000
2:25 Disco Polo Life – program muzyczny, Polska 2021

TVN 7 DVB T

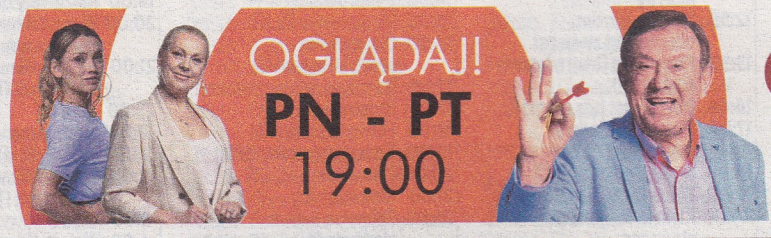
5:00 Szpital (922) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
5:55 Hotel Paradise 5 (12) – reality show, Polska 2022
6:50 Papiery na szczęście (101) – serial obycz., Pol. 2021-2022
7:20 Brzydula 2 (248) – serial komediowy, Polska 2020-2022
7:50 Ukryta prawda (940, 808, 809) – serial paradokumentalny, Polska 2018
10:55 Tajemnice miłości (29) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11:55 Szpital (923) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
12:55 Opowieści małżeńskie (3) – serial paradokumentalny, Polska 2022 (powt.)
13:55 Sąd rodzinny (81) – serial fab.-dok., Polska 2009-2011
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (21) – serial fabularno-dok., Polska 2019
15:55 Ukryta prawda (1117) – serial paradokumentalny, Polska 2019
16:55 Tajemnice miłości (30) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:55 19+ (688) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:25 Opowieści małżeńskie (4) – serial paradok., Polska 2022
19:30 Metamorfozy Doroty Szelągowskiej (4) – pr. rozrywkowy, Polska 2017
20:00 FILM Dwa tygodnie na miłość – USA/Australia 2002, reż. Marc Lawrence, wyk. Sandra Bullock, Hugh Grant
Lucy jest doradczynią przedsiębiorcy George'a. Składa wymówienie. Kiedy do zerwania umowy pozostają dwa tygodnie, prawniczka uświadamia sobie, że kocha swojego szefa.
22:15 FILM American Pie: Wesele – komedia, USA/Niemcy 2003
0:15 FILM Śmierć nadejdzie dziś – horror, USA 2017
2:25 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

TV PULS DVB T

6:00 Kobra – oddział specjalny (10) – serial sensacyjny, Niemcy 2010
7:00 Nash Bridges (45) – serial sensacyjny, USA 1998
8:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (198, 199) – serial obyczajowy, Pol. 2019
10:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (486) – serial obyczajowy, Polska 2022
11:00 Kobra – oddział specjalny (6, 9) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
13:00 Rodzinny interes 6 (237) – serial obyczajowy, Pol. 2022
14:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (200, 201) – serial obyczajowy, Pol. 2019
16:00 Rodzinny interes 6 (239, 240) – serial obyczajowy, Polska 2022
Teresa i Stasia mieszkają ze schorowaną ciotką, która zgromadziła ogromny majątek. Kobiety liczą na spadek. Muszą spełnić warunki krewnej.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (488, 489) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Kazimierz i Lolek mają szansę na okazyjny zakup fortepianu. Pojawiają się jednak poważne przeszkody.
20:00 FILM W pułapce – USA 2021, reż. Jon Keeyes, wyk. Tyrese Gibson, John Malkovich
Grupa terrorystów przejmuje sklep Nelsona i bierze zakładników m.in. jego pasierba, Kyle'a Snowdena. Mężczyzna, były żołnierz marines, postanawia stawić im czoło.
21:55 FILM Commando: Ostatnia misja – sensacyjny, USA 2021
23:55 FILM Atak na szpital – sensacyjny, USA 2021
1:30 Castle 3 (39) – serial kryminalny, USA 2010
2:30 Zobacz to!

TVP SERIALE

5:45 Rodzinka.pl (107) – serial komediowy, Polska 2013
6:15 Na sygnale (257, 258) – serial komediowy, Polska 2020
7:25 Ojciec Mateusz 10 (127) – serial kryminalny, Polska 2013
8:20 Komisarz Alex 13 (162) – serial kryminalny, Polska 2019
9:15 Złotopolscy (471) – telenowela, Polska 2003
9:50 Klan (385) – telenowela, Polska 2000
10:25 Na dobre i na złe (194) – serial obyczajowy, Pol. 2004
11:30 Ranczo 2 (18) – serial obyczajowy, Polska 2007
12:20 Korona królów (15) – telen. historyczna, Polska 2018
12:55 Na sygnale (260) – serial komediowy, Polska 2020
13:30 Ojciec Mateusz 4 (45, 46) – serial kryminalny, Polska 2010
15:30 Komisarz Alex 13 (163) – serial kryminalny, Polska 2019
16:15 Bulionerzy (50) – serial komediowy, Polska 2005
16:50 Na sygnale (260) – serial komediowy, Polska 2020
17:30 Ranczo 2 (19, 20) – serial obyczajowy, Polska 2007
19:35 Ojciec Mateusz 4 (47) – serial kryminalny, Polska 2010
20:35 Ojciec Mateusz 10 (128) – serial kryminalny, Polska 2013
21:30 Ranczo 2 (21, 22) – Pol. 2007
Michałowa nawiązuje bliższą znajomość z bratem Japycza, który powrócił do rodzinnej wsi. Wójt ogłasza konkurs na stanowisko sekretarza gminy.
23:35 Ojciec Mateusz 4 (48) – serial kryminalny, Polska 2010
0:20 FILM Randka w ciemno – kom. romantyczna, Polska 2009
2:05 PitBull (16) – serial sensacyjny, Polska 2007
3:10 Jan Serce (7) – serial obyczajowy, Polska 1981
4:10 Złotopolscy (471) – telenowela, Polska 2003

REKLAMA
LOMBARD ŻYCIE POD ZASTAW
NOWE ODCINKI!


TV puls

PULS 2 DVB T

9:45 Monchhichi 2 – anim.
10:25 Ciekawski George 6
11:30 Pamiętnik Florki – anim.
11:40 Kot-o-ciaki – anim.
11:45 Agi Bagi – anim.
12:00 Bing – anim.
12:10 Grizzy i lemingi – anim.
12:35 Było sobie życie – anim.
13:00 Blaze i megamaszyny 3
14:00 Mustang: Duch wolności
15:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16:00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata – anim.
17:00 Pingwiny z Madagaskaru
19:00 Psi Patrol 4 – anim.
20:00 Lombard. Życie pod zastaw 9 (475–479) – obycz.
1:00 Ale numer! (28, 29)

CANAL+ PREMIUM

13:05 Hollywood Buzz
13:30 Majowie: starożytne metropolie (2) – serial dok.
14:30 Mr. Dundee. Powrót – kom., Australia/USA 2020
15:55 Łapu-capu
16:00 Krudowie 2: Nowa era – animowany, USA 2020
17:35 I znowu wesele – komedia, USA 2019
19:10 Wojna z dziadkiem – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020
20:45 Połączenie 2 (10) – grozy
21:00 Pitbull (1) – sens., Polska
21:45 Uczciwy złodziej – dramat kryminalny, USA 2020
23:20 Wyspa przetrwania – horror, 2019

AXN

6:00 Candice Renoir (1, 2)
8:10 Designated Survivor 3 (10) – serial kryminalny
9:15 Nocna zmiana (1) – obycz.
10:10 Agenci NCIS 15 (7, 8)
12:05 The Good Doctor 3 (15, 16)
14:00 Seal Team 4 (1, 2) – sens.
15:55 Emotki. Film – animowany, USA 2017
17:40 Te święta – dramat obyczajowy, USA 2007
20:10 Operacja: Zemsta 2 – sens., Wlk. Bryt. 2020
21:50 Bałkańska vendetta – sens., USA 2017
23:55 ● Bez litości 2 – thriller, USA 2018
2:25 Agenci NCIS 15 (8) – sens.
3:25 The Good Doctor 3 (16)

COMEDY CENTRAL

6:00 Mike i Molly 6 (8, 9)
6:55 Mamuśka (4, 5) – kom.
7:50 Młody Sheldon (17, 18)
8:35 Teoria wielkiego podrywu 7 (17-20) – kom.
10:30 Przyjaciele 3 (9-14)
13:30 Teoria wielkiego podrywu 7 (23, 24) – kom.
14:25 Teoria wielkiego podrywu 8 (1-4) – kom.
16:00 Przyjaciele 3 (15-20)
19:00 Młody Sheldon (19, 20)
19:55 Teoria wielkiego podrywu 8 (4-10) – kom., USA 2014-2015
23:00 Backdoor. Wyjście awaryjne (2, 3) – kom., Polska
0:00 Włatcy móch 6 – anim.
1:00 ● Blok Ekipa 3 – anim.

ALE KINO+

12:45 Leonardo DiCaprio - droga do sławy – film dok.
13:50 Szesnaście mgnień wiosny – dramat obycz., Francja 2020
15:35 Zaraza – komedia, Polska/Wielka Brytania 2020
16:50 Tom Cruise. Wiecznie młody – film dok., Fr. 2020
17:50 Zła dziewczynka
18:05 Widok z sypialni – thriller, USA 1987
20:10 Daniel – dramat obyczajowy, Dania/Norwegia/Szwecja 2019
22:40 Johnny przystojniak – sensacyjny, USA 1989
0:25 Sugar Mountain – dramat przygodowy, USA 2016

CANAL+ FILM

12:20 Jak woda – dok., USA 2020
14:00 Skłodowska – dramat biograf., Wielka Brytania/Fr./USA/Chiny/Węgry 2019
15:50 Aktualności filmowe+
16:20 Kingsman: Tajne służby – komedia sensacyjna, Wielka Brytania 2014
18:25 Kiedyś było bosko – komediodram., USA 2020
19:55 Łapu-capu
20:00 Jestem najlepsza. Ja, Tonya – dramat biograf., Wielka Brytania/USA 2017
22:00 Śniegu już nigdy nie będzie – obyczajowy, Polska/Niemcy 2021
23:55 Powinniście odejść – horror, USA/Wlk. Bryt. '20

HBO

10:25 Steve Jobs – dramat biograficzny, Wielka Brytania/USA 2015
12:25 Potężne sierotki – historyczny, USA 2021
14:20 Nocka u Holly – komedia, USA 2020
15:50 Francuskie wyjście – komediodramat, Kanada/Irlandia/Wlk. Bryt. 2020
17:45 Na planie (10) – mag. film.
18:15 Nocne życie – komedia romantyczna, Niemcy 2020
20:10 ● Wychowane przez wilki (10) – s.f., USA 2020
21:05 ● Mother! – horror, USA 2017
23:10 Nastoletnia miłość – obyczajowy, USA 2020

KINO POLSKA

6:00 Nie ma jak Polska (16)
6:35 Sekret Enigmy – hist., 1979 (powt.)
9:55 Klątwa Doliny Węży – przygodowy, Polska/ZSRR 1987 (powt.)
12:15 Ballada o ścinaniu drzewa
12:50 Szatan z siódmej klasy – przyg., 1960 (powt.)
15:05 Zemsta – komedia, 2002 (powt.)
17:15 Kabaretowy rejs (132, 133)
19:15 13 posterunek 2 (9)
20:00 Słodko-gorzki – dramat obyczajowy, 1996
22:00 Psy – dramat sensacyjny, 1992 (powt.)
0:15 Zdrajcy (4) – serial krym., Czechy/Pol. 2020 (powt.)

13 ULICA

6:00 Cherif 3 (9, 10) – krym.
8:00 Zabójcze umysły 11 (21, 22)
10:00 Dowody zbrodni 6 (18, 19)
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles 5 (1, 2) – sens.
14:00 Kobra - oddział specjalny 24 (4, 5) – sens.
16:00 Dowody zbrodni 6 (20, 21)
18:00 Koroner 3 (3, 4) – serial kryminalny, Kanada 2021
20:00 Agenci NCIS: Los Angeles 5 (3, 4) – serial sensacyjny, USA 2013
22:00 R.I.P.D. - Agenci z zaświatów – komedia sensacyjna, USA 2013
0:10 Koroner 3 (3, 4) – krym.
2:10 Kobra - oddział specjalny 24 (4, 5) – sens.

KINO TV

7:40 Afryka - wyprawa na safari – film dokumentalny
9:20 Komisarz Rex 10 (1)
10:35 Stracone marzenia – dramat obycz., USA 2008
12:50 Poirot 8 – serial krym.
15:00 Świat według Bundych 2 (4, 5) – kom., USA 1988
16:05 I tak, i nie – komedia romantyczna, Kan. 2004
18:00 Zanim powiesz „Tak!" – kom. romant., USA 2009
19:55 Poirot – serial kryminalny
21:00 Kiler – komedia sens., Polska 1997
23:10 Żółtodziób – dramat obyczajowy, USA 2002
1:50 Szczęki 4 - Zemsta – thriller, USA 1987

NATIONAL GEOGR.

13:00 Plemienna szkoła przetrwania: Chiny (1/3)
14:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (8)
15:00 Złapać przemytnika (13)
16:00 Porzucone konstrukcje (4)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (6)
18:00 Maszyny wagi ciężkiej (6)
19:00 (nie)Zwykłe wynalazki
20:00 Katastrofa w przestworzach (3)
21:00 Udaremnione ataki terrorystyczne (1)
22:00 Arsenał szpiega (8)
23:00 Zimna wojna: Naukowy wyścig (4)
0:00 III Rzesza: Droga do upadku (5)

PLANETE+

8:55 Ameryka Południowa - kontynent skrajności (5)
10:00 Żyrafy - moja miłość
10:55 Mały lis w wielkim mieście
11:55 Fantastyczny Pan Bill Murray
12:55 Brigitte Bardot, obrończyni zwierząt
13:55 Rewolucja Castro kontra świat (1, 2)
16:00 360° Świat bez granic 5
17:00 Niezwykłe podróże koleją 9 (3)
18:00 Świat z góry 7 (11, 12)
19:00 Wśród drapieżców (8)
20:00 Alain Delon jakiego nie znamy
21:00 Supernatura (1–5)
2:00 Przeżyć na Księżycu

DISCOVERY CHANNEL

10:00 Gorączka złota
11:00 Alaska: Ostatni przystanek
12:00 Przetrwać nad Jukonem
13:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
14:00 Bimbrownicy
15:00 Złomowisko PL (3)
16:00 Ciężarówką przez Wietnam (2)
17:00 Na tropie dzikich zwierząt
17:30 Strażacy (2)
18:00 Polscy szpiedzy (4)
19:00 Kamperem przez świat
20:00 Złomowisko PL (16)
21:00 Bimbrownicy
22:00 Człowiek kontra niedźwiedź
23:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita

NAT GEO PEOPLE HD

6:00 Cesar Millan na ratunek (11, 12)
8:00 Niezwykły dr Pol (7–16)
18:00 Japonia - krajobraz niezwykły (3)
19:00 Niezwykły dr Pol (18)
20:00 W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem
21:00 Cesar Millan na ratunek (1, 2)
23:00 Tabu (7)
0:00 Koszmarna wyprawa (5)
1:00 Narkotyki (4)
2:00 Cesar Millan na ratunek (1)
3:00 Tabu (7)
4:00 W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem
5:00 Niezwykły dr Pol (7)

DTX HD

6:00 A2 - autostrada na Zachód
7:05 Gorączka złomu
8:10 Fani czterech kółek
9:10 Militaria na warsztat
11:10 Strażacy z Ruhry 2 (2)
12:10 Królowie asfaltu
13:10 Samochód na życzenie
14:10 Fani czterech kółek
17:10 Ale jazda (9)
17:40 K2 - kierowców dwóch
18:10 Metro po szwedzku (6)
19:10 Auto-naprawa 6
20:10 Hotrod wg Kindiga 7
21:10 Garage Squad
22:10 Uliczne wyścigi: Memphis
0:10 Niechciani w Gas Monkey
1:10 Militaria na warsztat (17)
2:10 Strażacy z Ruhry (7)
3:10 Megatransporty (9)

EUROSPORT 1

14:00 Kolarstwo – Wyścig Paryż-Nicea – 5. etap (powt.)
14:15 Kolarstwo – Wyścig Paryż-Nicea – 6. etap (na żywo)
16:00 Kolarstwo – Wyścig Tirreno-Adriatico (na żywo)
17:20 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Are (powt.)
17:50 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Are (na żywo)
19:00 Snooker – Turkish Masters – ćwierćfinał (na żywo)
21:10 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Are (powt.)
21:45 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Are (powt.)
22:30 Biatlon – PŚ w Otepää
23:30 Kolarstwo – Wyścig Paryż-Nicea – 6. etap (powt.)

TVP SPORT DVB T

9:40 Lekkoatletyka – Halowe Mistrzostwa Polski – Toruń 2022 (powt.)
11:50 Ring TVP Sport (powt.)
12:45 Megafights - walki stulecia
13:50 Niezwykłe historie Biało-Czerwonych
14:25 Skoki narciarskie – MŚ w lotach – Vikersund 2022
15:45 Skoki narciarskie – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – studio (na żywo)
16:25 Skoki narciarskie – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – 1. i 2. seria (na żywo)
19:30 Boks – Gala MB Boxing Night 11 (na żywo)
23:00 Sportowy wieczór
23:40 Sporty walki

CANAL+ SPORT

15:10 Turbokozak – mag.
15:30 LaLiga Show
16:00 Premier League MatchPack – mag. piłkarski
16:30 Ligue1 Preview Show
17:00 Liga gra
17:30 Basket+
17:40 Piłka nożna – wstęp do meczu (na żywo)
17:55 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Bruk-Bet Termalica Nieciecza – KGHM Zagłębie Lubin (na żywo)
20:00 Super Piątek (na żywo)
20:25 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Górnik Łęczna – Legia (na żywo)
22:30 Super Piątek (na żywo)
23:00 Ligue1 Preview Show

POLSAT SPORT

7:00 Boks (powt.)
12:00 Zimowe Igrzyska Paraolimpijskie Pekin 2022 – Parahokej – 2. mecz półfinałowy (na żywo)
14:20 Biatlon – Zawody PŚ w Otepää (na żywo)
16:00 7. strefa (na żywo)
17:30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Ślepsk Malow Suwałki – PGE Skra Bełchatów (na żywo)
20:30 Siatkówka kobiet – TAURON Liga: Developres BELLA DOLINA Rzeszów – E.LECLERC MOYA Radomka Radom (na żywo)
23:00 Tenis – ATP w Indian Wells – mecz 1. rundy (na żywo)

EUROSPORT 2

13:00 Kolarstwo – Wyścig Tirreno-Adriatico – 4. etap
14:00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Lenzerheide
14:45 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Are (na żywo)
16:00 Biatlon – PŚ w Otepää
18:00 Kolarstwo – Wyścig Paryż-Nicea – 6. etap (powt.)
19:00 Kolarstwo – Wyścig Tirreno-Adriatico – 5. etap
20:00 Biegi narciarskie – Zawody PŚ w Falun (powt.)
21:00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Are (powt.)
22:00 Kolarstwo – Wyścig Paryż-Nicea – 6. etap (powt.)
23:00 Kolarstwo – Wyścig Tirreno-Adriatico – 5. etap

Filmy i seriale | Lifestyle | Dokument | Dla dzieci | Hobby | Sport i motoryzacja | Informacje

STOPKLATKA

7:05 Złotopolscy (398, 399)
8:05 Plebania (353, 354)
9:05 Przeminęło z wiatrem
FILM (1/2) - melodram., USA 1939
11:10 Dwaj zgryźliwi tetrycy
FILM - komedia, USA 1993
13:30 Artur - komedia,
FILM USA 2011
15:40 Czterej pancerni i pies
(3, 4) - serial wojenny, Pol.
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (27, 28)
19:10 Łowcy okazji 3 (4, 5)
20:00 Za jakie grzechy, dobry
FILM Boże? - komedia, Fr. 2014
22:05 Dom w głębi lasu - horror,
FILM USA 2011
23:55 The Grudge: Klątwa
FILM - horror, USA/Kanada 2020

POLSAT 2

9:00 48h. Zaginieni (9) - krym.
10:00 Na ratunek 112 (494)
10:30 Sekrety rodziny (53)
11:30 Dlaczego ja? (926)
12:30 Nasz nowy dom (151)
13:30 Świat według Kiepskich
(362-364) - serial kom.
15:00 Trudne sprawy (1061)
16:00 Nasz nowy dom (152)
17:00 Sekrety rodziny (54)
18:00 48h. Zaginieni (10) - krym.
19:00 Gliniarze (433) - paradok.
20:05 Wydarzenia
21:00 Gliniarze (435) - paradok.
22:00 Demaskator. Poza prawem (12) - paradok.
23:00 ● Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa
FILM - kryminał, Polska 2019

TVN STYLE

9:25 Ugotowani (2)
10:25 Perfekcyjna pani domu (8)
11:30 Kuchenne rewolucje (8)
12:35 Zrób coś z tym dzieckiem
13:05 Rośliny dla zielonych (2)
13:35 Z gruntu zdrowo (2)
14:10 Jak siostry (6)
14:40 Nieoczywiste miejsca (5)
15:15 Zarobić na mieszkaniu (3)
15:45 Zgłoś remont (12)
16:45 Ugotowani (8)
17:45 Kuchenne rewolucje (14)
18:50 W czym do ślubu? (6, 7)
19:50 Ślub od pierwszego wejrzenia (3)
20:50 Ach, ten ślub! (2)
21:50 Nieoczywiste miejsca (5)
22:25 Jestem z Polski (4, 6)
0:20 Kobieta na krańcu świata

POLSAT CAFE

8:00 Szpital dziecięcy (38)
9:00 Oszukane (34)
10:00 Nasz nowy dom (173)
11:00 Chirurdzy (168)
12:00 Bogaty dom - biedny dom
13:00 Demakijaż (126)
13:30 Top Chef (43)
15:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (52)
16:00 Randki bez cenzury (2)
17:00 Bogaty dom - biedny dom
18:00 Nasz nowy dom (143)
19:00 Chirurdzy (169)
20:00 Zdrady (154)
21:00 Kolacja w ciemno (3)
22:00 Gry małżeńskie (70)
23:00 Zdrady (116)
0:00 Oszukane (50)
1:00 Poprawki skalpelem (16)

TLC

7:00 Sześć razy córka
8:00 Mistrzowie remontu (1)
9:00 Wiza na miłość: dalsze losy
11:00 Dr Pryszczylla
12:00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach
13:00 Cztery żony i mąż (22)
14:00 Wiza na miłość: dalsze losy
16:00 Historie wielkiej wagi
17:00 Siostry wielkiej wagi
18:00 Mega-sknery (1)
19:00 Dr Pryszczylla
20:00 Historie wielkiej wagi
22:00 Najcięższy nastolatek Ameryki
23:00 Kilogramy do szczęścia
0:00 Dr Pryszczylla (2)

FOX

5:30 Kości 3 (8-11) - krym., USA
9:10 Szpital New Amsterdam (5, 6) - obycz., USA 2021
11:00 Castle 5 (15, 16) - krym.
12:50 Mentalista 3 (17, 18)
14:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (19, 20)
16:30 Chicago Med (9, 10)
18:20 Szpital New Amsterdam (7, 8) - obycz., USA 2021
20:10 Syn marnotrawny 2 (9) - serial krym., USA 2020
21:05 Szpital New Amsterdam (8) - serial obycz., USA 2021
22:00 Mentalista 3 (13, 14, 16-18) - serial krym., USA 2010
2:35 Syn marnotrawny 2 (9) - serial krym., USA 2020
3:30 Kości 3 (8, 9) - krym., USA

FOX COMEDY

5:25 Shin Chan - serial anim.
6:35 Duncanville - anim., USA
7:30 Simpsonowie 22 (12-15)
9:20 Współczesna rodzina 2 (19-22) - kom., USA 2011
11:00 Sposób użycia 2 (3-6)
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (12-15) - serial kom., USA
15:00 Sposób użycia 2 (5-8)
17:00 Diabli nadali 6 (9-12)
19:00 Melissa i Joey 3 (2-5) - serial kom., USA 2013
21:00 Sknerus - komedia,
FILM USA 1994
23:15 Family Guy: Głowa rodziny 16 - anim., USA 2016
0:10 Futurama - serial anim.
0:45 Simpsonowie 22 (15-17)
2:10 Duncanville - serial anim.

TTV HD

13:40 Królowe życia 12 (5)
14:25 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (9)
15:45 Express (na żywo)
16:05 10 zadań specjalnych Michela Morana 6 (5)
16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 14 (14)
17:45 Express (na żywo)
18:05 DeFacto 10 (13)
18:35 99 - Gra o wszystko (1)
19:45 Express (na żywo)
20:05 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (24)
21:15 Królowe życia 10 (21)
21:45 Express (na żywo)
22:00 Królowe życia 12 (6)
22:45 Królowe życia 10 (22)
23:10 Królowe życia 9 (2)

BBC EARTH

9:45 W okowach mrozu 4 (8)
10:45 Zniewoleni (2)
11:50 Zabójcza pogoda 2 (5)
12:50 Wzdłuż Mekongu z Sue Perkins (3)
13:55 W okowach mrozu 8 (6, 7)
15:55 Życie na pustkowiu (3)
16:50 Lodowe miasto: Życie na krawędzi (10)
17:50 Zabójcza pogoda 2 (5)
18:55 Niezwykłe wyspy tropikalne (3)
19:55 Wzdłuż Mekongu z Sue Perkins (4)
20:55 Życie na pustkowiu 3 (1)
21:55 W okowach mrozu 4 (9)
23:00 Zabójcza pogoda 2 (6)
0:00 Malownicze trasy kolejowe 3 (4)

HGTV

13:45 House Hunters - Poszukiwacze domów 3 (5)
14:20 Kupujemy dom na plaży
14:50 Nowe życie na Bahamach
15:20 Kupujemy dom nad jeziorem 10 (9)
15:50 Pomysłowe projekty (4)
16:20 Para w remont 3 (4)
16:50 Dorota inspiruje 3 (2)
17:50 Polowanie na ogród 7 (9)
18:25 Trzy pomysły, jeden remont (5)
19:00 Zamieszkać na plaży 6
20:00 Dom potrzebny od zaraz
21:00 Recepta na stary dom 4
21:30 Odnowione i sprzedane
22:00 Totalne remonty Szelągowskiej 3 (7)
23:00 Ocalić Detroit (4)

ZOOM TV

6:25 Zoom na pogodę - pr. inf.
7:55 Kalejdoskop Polski (2)
8:25 Cudotwórcy 6 (19, 20)
10:15 Narzeczona ze Stambułu (25) - obycz., Turcja 2017
11:25 Doktor Quinn 6 (6)
12:25 Zakazana historia (2)
13:25 Wybryki przyrody (6)
14:30 Zapytaj lekarza 2 (3)
15:05 Hity polskiego kabaretu 4
16:05 I love kabaret EXTRA
17:25 Świat według Bundych (7-9) - kom., USA 1987
19:05 Hity polskiego kabaretu 4
20:00 Nigdy nie mów nigdy
FILM - kom. obycz., Polska 2009
22:00 Polskie złote rączki (10)
23:00 ● Magia nagości. Polska 2 (3, 2) - pr. rozr.

MINI MINI+

12:15 Tomek i Przyjaciele 24
12:40 Gus. Mały - wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 13
13:30 Bing
13:55 Moje urodziny
14:00 Ciekawski George 2
15:15 Marta mówi
16:30 Koci Domek Gabi
16:55 Luluś i Kropka budują
17:25 Milo
17:50 Moje urodziny
17:55 Summer i Todd - Na słonecznej farmie
18:15 Frytka i Kartofelcia
18:45 Ciekawski George 11
19:35 Koci Domek Gabi
20:00 Enchantimals: Bal na Krolewskiej Wyspie (4)

CANAL+ DOMO HD

12:30 Gdzie rosną pieniądze (5)
13:00 Telesprzedaż
14:05 Wyzwanie - nowe mieszkanie 15 (1)
14:30 Gardeners' World 12 (17)
15:35 Pokochaj swój ogród 10
16:30 Kupione i co dalej? 3 (6)
17:00 Domy za miliony 4 (4, 5)
18:00 Ucieczka na wieś 19
19:40 Daleko od miasta 5 (2)
20:10 Cudotwórcy - dom na lata 2 (20)
21:00 Małe-wielkie zmiany (6)
21:35 Cudotwórcy u siebie: Drew się żeni (1)
22:25 Podwórka do poprawki 2
22:55 Wielkie Projekty: Australia 8 (6)
23:55 Remont w 48h 12 (10)

CANAL+ KUCHNIA

14:00 Zgrillowani (1)
14:30 Witajcie na farmie
15:30 Jakubiak rodzinnie (1)
16:00 Żołądek czy rozsądek? 6
17:00 Zostań w domu, gotuj z Jamiem (6, 7)
18:00 Francuskie wędrówki Julie 5 (32)
19:05 M jak mięso 3 (4)
19:35 U sąsiadów w kuchni 9
20:05 Ainsley rozgryza światowy street food (9, 10)
21:45 Nigel Slater na Bliskim Wschodzie (3)
22:45 Luke Nguyen - kulinarnym szlakiem (9, 10)
23:45 Fire Masters - mistrzowie grilla (19, 20)
1:30 U sąsiadów w kuchni 9

TVP ROZRYWKA

9:20 Koło fortuny (1222)
10:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
10:35 Postaw na milion
11:30 Gra słów. Krzyżówka
12:00 Familiada
12:35 Va banque (385)
13:10 U Pana Boga w ogródku
14:00 Muzeum Polskiej Piosenki
14:15 Kabaretomaniacy (3, 4)
16:20 Kabaret Hrabi. Co jest śmieszne (1, 2)
18:25 Okrasa łamie przepisy
18:55 Makłowicz w podróży
19:35 Postaw na milion
21:35 Kabaret. Super Show Dwójki (4)
22:30 Anything Goes. Ale jazda!
23:30 To był rok! (30)

TVN TURBO

14:10 101 gadżetów motoryzacyjnych (5)
14:40 Samochód marzeń - kup i zrób (1)
15:45 Zawodowi handlarze
17:15 Wojny samochodowe (5)
18:00 Raport Turbo
18:15 Samochód marzeń - kup i zrób (11)
19:00 Najlepsze premiery motoryzacyjne (2)
19:30 Mobilni mechanicy (2)
20:15 Hiszpańska drogówka (8)
20:45 Waga ciężka (8)
21:30 101 gadżetów motoryzacyjnych (2)
22:00 Raport Turbo
22:20 Wojny samochodowe
0:20 Wyburzacze (1)

CARTOON NETWORK

9:20 Niesamowity świat Gumballa
10:45 Craig znad Potoku
11:40 Jabłko i Szczypior
13:00 Młodzi Tytani: Akcja!
13:55 Niesamowity świat Gumballa 2
14:50 DC Super Hero Girls
15:20 Craig znad Potoku 2
16:15 Zwariowane melodie: Kreskówki
16:32 Bohaterska wyprawa dzielnego księcia Ivandoe
16:44 Młodzi Tytani: Akcja!
17:30 Craig znad Potoku 3
18:00 Niesamowity świat Gumballa
19:24 Młodzi Tytani: Akcja!
20:20 Bakugan: Battle Planet

TVP INFO

15:29 Info dzień
16:30 Koronawirus. Szczepionka
17:30 Teleexpress
17:34 Teleexpress Extra - inf.
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info - pr. inf., Pol.
18:37 O tym się mówi - pr. publ.
19:20 Raport z granicy - pr. inf.
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Forum - pr. publ., Pol.
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Raport z granicy - pr. inf.
21:30 Serwis Info - pr. inf., Pol.
21:50 W tyle wizji - pr. publ.
22:25 Serwis Info - pr. inf., Pol.
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór - pr. inf.
23:30 W akcji - cykl rep., Pol.

TVN 24

5:55 Powitanie poranka
6:00 Serwis informacyjny
7:30 Jeden na jeden
8:00 Serwis informacyjny
8:35 Strefa kibica - zima
9:00 Serwis informacyjny
15:00 15 na żywo - mag. inform.
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest - pr. publicyst.
19:10 Serwis informacyjny
19:25 Fakty po Faktach
20:25 Czarno na białym
21:00 Polska i świat - mag. inf.
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu - mag. publ.
23:45 Strefa kibica - zima
0:00 Fakty po Faktach
1:00 Tak jest - pr. publicyst.
1:55 Nowa Maja w ogrodzie

POLSAT NEWS

8:00 Nowy dzień - pr. inform.
9:00 W rytmie dnia - serwis informacyjny
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia - serwis informacyjny
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Godziny szczytu - magazyn informacyjny
18:00 Punkt widzenia - pr. publ.
18:50 Wydarzenia 18:50
19:25 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia - pr. publ.
21:00 Raport - pr. inf., Pol.
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:00 Obraz dnia - serwis informacyjny

● Tylko dla dorosłych

TVP 1

5:10 Klan (3955, 3956) - telen., Pol.
6:00 Magazyn Ekspresu Reporterów
7:00 Transmisja mszy świętej
7:40 Rok w ogrodzie - magazyn
8:05 Rok w ogrodzie extra
8:20 Wojsko-polskie.pl (191)
8:45 Pełnosprawni (440) - mag.
9:15 Sprawa dla reportera
10:20 Fascynujący świat: Nauka o śnie: jak spać lepiej (1/2) - film dok., Wlk. Bryt. 2018
11:15 Sekretne życie kotów 2 (2) - reality show, Polska 2021
12:15 FILM Sułtani westernu - kom. przygodowa, USA 1991
14:10 Z pamięci - cykl felietonów
14:25 Okrasa łamie przepisy - Pasternak na polski stół
15:05 Ojciec Mateusz 27 (344)
16:05 Skoki narciarskie - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - studio (na żywo)
16:30 Skoki narciarskie - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - 3. seria (na żywo)
17:30 Teleexpress
17:35 Skoki narciarskie - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - 4. seria (na żywo)
18:45 Jaka to melodia? - telet.
19:25 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! - mag. interwencyjny

TVP 2

5:20 Barwy szczęścia (2587-2589) - serial obyczajowy, Pol. 2022 (powt.)
7:00 M jak miłość (1643) - serial obyczajowy, Polska 2022
7:55 Pytanie na śniadanie
12:10 Rodzinny ekspres - Franciszek, 9 lat papiestwa - magazyn religijny, Polska
12:50 To był rok! (22) - program rozrywkowy, Polska 2021
14:00 Familiada - teleturniej
14:35 Koło fortuny - teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (2) - Marek Kościkiewicz - widowisko
16:20 Na dobre i na złe (838) - serial komediowy, Pol. 2022
17:15 Wojciech Cejrowski - boso przez świat (115) - Peru. Ziemniak - cykl reportaży, Polska 2021
17:45 Słowo na niedzielę - Właściwe miejsce i palące słońca
18:00 Panorama, pogoda
18:30 Postaw na milion (282) - teleturniej, Polska
19:25 Lepsza połowa (5) - serial komediowy, Polska 2019
Restauracja Marka jest na skraju bankructwa. Dusia, Kamil i Julia namawiają Borysa, by kupił bar Teodora, a następnie go zamknął.

POLSAT

4:40 Disco Gramy - program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje - magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień - pr. inform.
6:50 FILM Opowieści z Narnii: Książę Kaspian - przyg., Wielka Brytania/USA 2008
Władzę w baśniowym świecie sprawuje okrutny uzurpator, król Miraz. Mieszkańcy Narnii znowu potrzebują wsparcia dzielnego rodzeństwa.
10:10 Ewa gotuje (443) - magazyn kulinarny, Polska 2022
10:40 FILM W głowie się nie mieści - animowany, USA 2015
12:40 Bogaty dom - biedny dom (27) - reality show, Polska 2020-2021
13:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (59, 60) - serial dokumentalny, Polska 2018
14:40 Rolnicy. Podlasie (38) - serial dokum., Polska 2021
15:45 Więzienie (72-75) - serial dokumentalny, Polska 2020
17:45 Chłopaki do wzięcia (213, 214) - serial dokum., Polska 2019
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" - program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

TVN

5:45 Uwaga! - mag. reporterów
6:00 Ukryta prawda (876) - serial paradokumentalny, Polska 2018
7:00 Kuchenne rewolucje (6) - Gdańsk, El Mundo - program rozrywkowy, Polska 2014
8:00 Dzień Dobry TVN (na żywo)
11:30 Na Wspólnej (3384-3387) - serial obyczajowy, Pol. 2022
13:25 MasterChef Junior (1/10) - program rozrywkowy, Polska 2022
15:00 Bunt! (6-10) - serial obyczajowy, Polska 2022
Kajetan dowiaduje się, że dyrektorka sfałszowała wyniki wyborów. Ponownie jednoczy mieszkańców ośrodka. Agata jednak nie rezygnuje.
17:25 Czas na zmianę (9) - reality show, Polska 2021
Daria jest zatrudniona w przedszkolu. W pracy liczy się dla niej wygoda. Mimo to chce posiadać też bardziej oficjalne stylizacje. Poszukuje ich Karolina Limbach.
18:00 Kuchenne rewolucje (2) - Kudowa-Zdrój - Szmaragdowa/Ghvino i Śpiew - pr. rozrywkowy, Polska 2022
19:00 Fakty
19:25 Sport, pogoda (na żywo)
19:45 Uwaga! - mag. reporterów

20:35 Komisarz Alex 17 (205) - Polska 2022
Bandyta napada w lesie na biegaczki i dusi je sznurem. Nie zostawia śladów. Komendant liczy, że telewizyjny reportaż pomoże go namierzyć.
21:35 FILM Hit na sobotę: Elita zabójców - sensacyjny, USA 1975, wyk. James Caan, Robert Duvall
23:45 FILM ● Dziewczyna z tatuażem - thriller, USA/Szwecja/Wielka Brytania/Niemcy 2011
2:30 FILM Monstrum - komedia, Kanada/USA/Hiszpania/Korea Południowa 2016

20:00 The Voice Kids 5. Przesłuchania w ciemno (5, 6, 5) - Polska 2022
Dalszy ciąg przesłuchań wokalistów. Trenerzy, m.in. Tomson i Baron, zapraszają kolejnych uczestników rywalizacji do swoich drużyn.
23:15 Hity wszech czasów (35) - mag. muzyczny, Polska 2022
0:25 FILM Raz się żyje - komedia sensacyjna, Australia/USA 2018, wyk. Joel Edgerton
2:25 FILM Czyja to kochanka? - komedia romantyczna, Francja/Włochy/Belgia 2006

20:05 Kowalscy kontra Kowalscy (23, 24) - Pol. 2022
Piotr i Henryk muszą się przyznać do problemów finansowych. Pierwszy z nich jednak zwala całą winę na drugiego Kowalskiego.
21:10 FILM Ant-Man - s.f., USA 2015, wyk. Paul Rudd, Michael Douglas, Evangeline Lilly
23:50 FILM Raport mniejszości - s.f., USA 2002, wyk. Tom Cruise
3:00 Świat według Kiepskich (85) - serial kom., Polska 1999
3:35 ● Kabaretowa Ekstraklasa (48) - pr. rozrywkowy, Polska

20:00 Mask Singer (2) - Pol. 2022
Czworo detektywów, m.in. Julia Kamińska, nadal szuka odpowiedzi na pytanie o tożsamość gwiazd biorących udział w programie.
21:20 FILM Miłość jest wszystkim - kom. romantyczna, Polska 2018, wyk. Olaf Lubaszenko
0:05 FILM Psychol - thriller, USA 1998, wyk. Vince Vaughn
2:25 Uwaga! - mag. reporterów
2:45 NOC Magii - interaktywny program rozrywkowy (na żywo)
4:10 Kto was tak urządził? - magazyn

TV 4 DVB T

6:00 **Disco Polo Life** – program muzyczny, Polska 2021

7:00 **Galileo** (880, 881, 918, 919) – program popularnonaukowy, Polska 2021

11:00 FILM **Ekstremiści** – sensacyjny, Niemcy/Wielka Brytania/Luksemburg 2002
Grupa przyjaciół wyrusza w austriackie Alpy. Mają nakręcić reklamę, prezentującą ich popisy na snowboardzie. W pobliżu granicy z byłą Jugosławią znajdują kryjówkę zbrodniarza wojennego.

13:00 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
Ekipa rejestruje najciekawsze interwencje policyjnych patroli. Widzowie przyglądają się sytuacji panującej na polskich drogach. To też okazja do obserwacji zachowań kierowców w trudnych sytuacjach.

14:00 FILM **Opowieści z Narnii: Lew, Czarownica i stara szafa** – przygodowy, USA 2005
II wojna światowa. Piotr i jego rodzeństwo trafiają do wiejskiej posiadłości profesora Kirke'a. Dzieci znajdują szafę, która okazuje się przejściem do magicznej krainy. Muszą wypełnić trudne zadanie.

TVN 7 DVB T

5:00 **Szkoła** (761) – serial paradokumentalny, Pol. 2019

6:00 **Wiza na miłość 4** (3) – reality show, USA 2017

6:55 **Timmy i przyjaciele** – serial anim., Wielka Brytania 2009

7:10 FILM **Nowy Jork, nowa miłość** – komedia, USA 2004

9:05 **Ukryta prawda** (937, 802, 803, 938) – serial paradokumentalny, Pol. 2018

13:15 FILM **Gliniarz w przedszkolu** – komedia sens., USA 1990

15:35 FILM **Kłamca, kłamca** – komedia, USA 1997, wyk. Jim Carrey, Maura Tierney, Justin Cooper
Prawnik Fletcher jest notorycznym kłamcą. Oszukuje na sali sądowej, jak również w życiu prywatnym. Jego syn Max chce, aby ojciec choć przez jeden dzień mówił tylko prawdę. Życzenie się spełnia.

17:25 FILM **Battleship: Bitwa o Ziemię** – s.f., USA 2012, reż. Peter Berg, wyk. Taylor Kitsch, Liam Neeson, Rihanna
Naukowcy odkrywają planetę, na której panują warunki zbliżone do ziemskich. Wysyłają tam sygnał. W odpowiedzi obcy przypuszczają atak na ludzi. W walce z nieznanym wrogiem bierze udział Alex Hooper.

TV PULS DVB T

6:00 **Castle 3** (39) – serial kryminalny, USA 2010

7:00 **Taki jest świat 7** (11) – pr. informacyjny, Polska 2022

8:00 FILM **Delfin Bernie** – familijny, Kanada 2018
Mały delfin w wyniku nieszczęśliwego przypadku zostaje oddzielony od swojej rodziny. Rodzeństwo, Holly i Kevin, postanawia pomóc zwierzęciu wrócić do bliskich. Pojawiają się komplikacje.

10:00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (197-201) – serial obyczajowy, Pol. 2019
Rencista Waligóra spotyka w lesie dwóch chłopaków, którzy dręczą psa. Przegania ich i zanosi skatowane zwierzę do weterynarza. Pracownicy lombardu wraz z policjantami przygotowują zasadzkę na przestępców.

15:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (485-489) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Klient próbuje sprzedać prasę do owoców na. Kazimierz zaczyna rozważać zakup, kiedy poznaje rodzinną historię żony. Tymczasem Anka i Andżelika wyjaśniają sobie dawne nieporozumienia.

TVP SERIALE

5:40 **Na sygnale** (364) – serial komediowy, Polska 2022

6:15 **Czarne chmury** (9) – serial przygodowy, Polska 1973

7:15 **Na sygnale** (256-260) – serial komediowy, Polska 2020

9:50 **Bulionerzy** (68) – serial komediowy, Polska 2006

10:30 **Ranczo** (13) – serial obyczajowy, Polska 2006

11:35 **Rodzinka.pl** (241-243) – serial komediowy, Polska 2018

13:15 **Ojciec Mateusz 3** (41) – serial kryminalny, Polska 2010

14:10 **Ranczo 2** (14-16) – serial obyczajowy, Polska 2007

17:25 **Czarne chmury** (10-ost.) – serial przygodowy, Pol. 1973
Rotmistrz Zaremba porzuca służbę u elektora brandenburskiego. Dowiedziawszy się o porwaniu Dowgirda, postanawia go odbić. Zostaje schwytany i wtrącony do lochu.

18:30 **Komisarz Alex 17** (204) – serial kryminalny, Polska 2022
Po kłótni z ojcem Kaja nie wraca do domu. Tydzień później Wilczak w podmiejskim lasku znajduje zwłoki dziewczyny. Wychodzi na jaw jej skomplikowana sytuacja rodzinna.

19:30 **Ojciec Mateusz 26** (342) – serial kryminalny, Pol.2021

17:00 **Policjantki i Policjanci** (856-860) – Polska 2022
Wojtek nie może się otrząsnąć po śmierci Marii. Pojawia się zgłoszenie w sprawie zaginięcia dziewczyny. Matka oskarża męża córki o porwanie.

22:05 **Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny** (552, 553) – serial kryminalny, Pol. 2022

0:05 FILM **Klątwa laleczki Chucky** – horror, USA 2013

2:05 **Ucho Prezesa 4** (1) – serial komediowy, Polska 2018

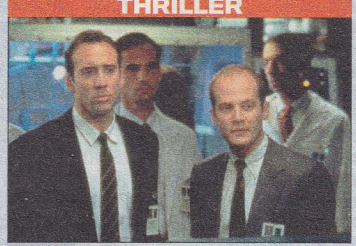
2:25 **Disco Polo Life** – program muzyczny, Polska 2021

20:00 FILM **Lucy** – Francja 2014, reż. Luc Besson, wyk. Scarlett Johansson, Morgan Freeman
Studentka za sprawą nowego narkotyku zyskuje niezwykłe zdolności. Dziewczyna kontaktuje się z z badaczem ludzkiego mózgu, prof. Normanem.

22:00 FILM **Planeta singli 3** – komedia, Polska 2019, wyk. Agnieszka Więdłocha

0:00 FILM **Grobowiec smoka** – przygodowy, Wielka Brytania/Chiny 2013, wyk. Scott Adkins

2:00 **Zaginieni 8** (1/13) – serial dokumentalny, USA 2017



20:00 FILM Mocne sobotnie kino: **Twierdza** – USA 1996, reż. Michael Bay, wyk. Sean Connery, Nicolas Cage
Generał Hummel opanowuje Alcatraz. Chce wymusić odszkodowanie dla rodzin poległych żołnierzy. Do akcji wkraczają agent FBI i były więzień.

22:50 FILM **Con Air: Lot skazańców** – sensacyjny, USA 1997

1:05 FILM **Pan życia i śmierci** – dram. sensacyjny, Francja/USA/Niem. 2005, wyk. Nicolas Cage

3:30 **Castle 3** (40) – serial kryminalny, USA 2010

20:30 **Ojciec Mateusz 3** (42, 43) – Polska 2010
Michał cieszy się z powrotu ojca, który wyszedł po trzech latach z więzienia. Nie wie, że mężczyzna wraz z kumplami planuje skok na willę.

22:20 **Ranczo 2** (17, 18) – serial obyczajowy, Polska 2007

0:25 **Ojciec Mateusz 27** (343) – serial kryminalny, Pol. 2022

1:25 **Serial**

2:30 **Prokurator** (6) – serial kryminalny, Polska 2015

3:30 **Miasto skarbów** (8) – serial kryminalny, Polska 2017

PULS 2 DVB T

11:30 **Pamiętnik Florki** – anim.
11:40 **Kot-o-ciaki** – anim.
11:45 **Agi Bagi** – anim.
12:00 **Bing** – anim.
12:10 **Grizzy i lemingi** – anim.
12:35 **Było sobie życie** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
13:55 **Barbie i podwodna tajemnica** – anim., USA 2010
15:35 **Asterix i Kleopatra** – anim., Francja/Belgia 1968
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru**
19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
20:00 **Coco** – animowany, USA 2017
22:15 **Krzyk** – horror, USA 1996
0:25 ● **Dom strachów** – horror, USA 2019

CANAL+ PREMIUM

11:40 **2 Hearts** – melodramat, USA 2020
13:20 **Łapu-capu**
13:35 **Ponad horyzont!** – przygodowy, USA 2021
15:10 **Stan oblężenia** – thriller, USA 1998
17:05 **Planeta Singli. Osiem historii** (2) – kom., Polska
17:55 **Rok na całe życie** – dramat obycz., USA 2020
19:40 **MTV Unplugged. Natalia Kukulska** – koncert, Pol.
21:00 **Widzę cię** – thriller, USA 2019
22:35 **Nieobliczalny** – thriller, USA/Wielka Brytania 2020
0:05 **Wolka** – dramat obycz., Islandia/Polska 2021

AXN

8:50 **Zagadki Hailey Dean: Śmierć na posterunku** – kryminał, USA 2019
10:40 **Emotki. Film** – animowany, USA 2017
12:25 **Super Tata** – komedia, USA 1999
14:17 **AXN PlayWatch** – mag.
14:20 **Maska Zorro** – przyg., USA/Meksyk 1998
17:10 **AXN PlayWatch** – mag.
17:15 **Obłędny rycerz** – komedia przygodowa, USA 2001
20:00 **xXx** – sensacyjny, USA 2002
22:30 ● **Django** – western, USA 2012
2:05 ● **Operacja: Zemsta** – sens., Wlk. Bryt. 2018

COMEDY CENTRAL

6:00 **Młody Sheldon** (11-15)
8:10 **Bob kocha Abisholę** (3, 4)
9:00 **Przyjaciele 2** (15-24)
14:00 **Przyjaciele 3** (1, 2) – kom.
15:00 **Teoria wielkiego podrywu 7** (5-13) – kom.
19:00 **Bob kocha Abisholę** (5, 6) – serial kom., USA 2019
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 7** (14-18) – kom., USA 2013-2014
22:00 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – serial komediowy, Polska 2021
22:30 **Pacześ Show** (11)
0:00 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) – kom., Pol. 2021
0:30 **Włatcy móch 6** – anim.
1:00 ● **Blok Ekipa 3** – anim.

ALE KINO+

10:30 **Notturno** – film dok.
12:40 **Dla Ciebie wszystko** – melodramat, USA 2014
14:50 **Pod powierzchnią** – thriller, Szwecja/Norwegia/Belgia 2020
16:25 **Zatoka 2** (1) – serial krym.
18:10 **Garderobiany** – dramat obycz., Wlk. Bryt. 2015
20:10 **Purpurowe rzeki 2: Aniołowie Apokalipsy** – thriller, Francja/Włochy/Wielka Brytania 2004
22:00 **Carol** – dram. obycz., Wlk. Bryt./USA/Australia 2015
0:10 **Largo Winch** – przyg., Francja/Belgia 2008
2:00 **Performer** – obyczajowy, Polska 2015

CANAL+ FILM

13:45 **Hollywoodzkie kino akcji – prawda i mity 4** (1, 2)
14:30 **Trzy i pół godziny** – dramat hist., Niem. 2021
16:00 **We Have One Heart**
16:15 **Gouda i miłość** – komedia romant., Kanada 2020
17:45 **Aktualności filmowe+**
18:20 **Wojna z dziadkiem** – komedia, USA/Wielka Brytania/Kanada 2020
19:55 **Łapu-capu**
20:00 **Sposób na świętego** – komedia sens., USA/Wlk. Bryt./Kan. 2020
21:40 **Niewierny** – thriller, USA 2019
23:25 **Songbird. Rozdzieleni** – thriller s.f., USA 2020

HBO

9:30 **In the Heights: Wzgórza marzeń** – musical, USA 2021
11:55 **Pozłacany wiek** (7)
12:50 **Foxcatcher** – dramat biograficzny, USA 2014
15:05 **Nick i Norah** – komedio-dramat, USA 2008
16:35 **Miłość po sąsiedzku** – komediodramat, Irlandia/Wielka Brytania/USA 2020
18:20 **Barb i Star jadą do Vista del Mar** – komedia, USA/Meksyk 2021
20:10 **Pasażerowie** – dramat s.f., USA/Australia 2016
22:10 **In the Heights: Wzgórza marzeń** – musical, USA 2021
0:35 ● **Deadpool** – s.f., USA 2016

KINO POLSKA

6:00 **Pokój** – film krótkometr.
6:30 **Grzeszny żywot Franciszka Buły** – obycz., 1980
8:40 **Rzeczpospolita babska** – komedia, 1969 (powt.)
10:45 **Lalka** (1, 2-ost.) – dramat obyczajowy, 1968 (powt.)
14:05 **Miś** – komedia, 1981
16:25 **13 posterunek 2** (5, 6)
18:00 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) – serial wojenny, 1966
20:00 **Konopielka** – komedia obyczajowa, 1981
22:00 **Prawo ojca** – dramat sensacyjny, 1999
0:05 **Zdrajcy** (5) – serial krym.
1:15 **Szczur** – dramat sens., 1994 (powt.)

13 ULICA

6:00 **Zabójcze umysły 11** (14)
7:00 **Dowody zbrodni 6** (12-16) – krym., USA 2008-2009
12:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 4** (19-24) – serial sensacyjny, USA 2012
17:50 **Agenci NCIS: Los Angeles 5** (1, 2) – serial sensacyjny, USA 2013
19:50 **R.I.P.D. – Agenci z zaświatów** – kom. sensacyjna, USA 2013
22:00 ● **Kick-Ass 2** – sens., USA/Wielka Brytania 2013
0:15 **Agenci NCIS: Nowy Orlean 2** (17, 18) – krym., USA
2:15 **Kobra – oddział specjalny 16** (11-14) – serial sensacyjny, Niemcy 2011

KINO TV

5:50 **Kubuś Puchatek** – familijny, USA 1961
7:00 **Bibliotekarze 4** (5, 6)
8:50 **Poirot 8** – serial krym.
10:55 **Lato w Prowansji** – dramat obycz., Fr. 2014
13:05 **Magiczny świat Davida Copperfielda** – familijny, Wielka Brytania/USA 2019
15:40 **Kobiety** – komediodramat, USA 2008
17:55 **Agent XXL** – komedia, USA/Niemcy 2000
20:00 **Kilerów 2-óch** – komedia, Polska 1999
22:35 **Pasażer** – thriller, USA/Aruba 2002
0:15 **Jedyne wyjście** – dramat krym., Niemcy/USA 2006

NATIONAL GEOGR.

6:00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy: Chaos** (1, 2)
8:00 **Stawka warta tuńczyka**
10:00 **Kosmos** (9)
11:00 **Niszczycielskie żywioły**
13:00 **(nie)Zwykłe wynalazki**
14:00 **Superkonstrukcje** (4)
15:00 **Kosmiczne katastrofy** (5)
16:00 **Złapać przemytnika** (9)
17:00 **Fabryki smaku** (7-10)
19:00 **Egipt: Miejsce pełne tajemnic** (2)
20:00 **Niszczycielskie żywioły**
21:00 **Koszmarna wyprawa: Ocaleni** (3, 4)
23:00 **Narkowojny** (2)
0:00 **Koszmarna wyprawa: Zbrodnia i kara** (8)
1:00 **Narkotyki** (13)

PLANETE+

6:45 **Ekopatrol** (9, 10)
7:50 **Niezwykłe podróże koleją 6** (1, 2)
10:00 **Wśród drapieżców** (5-7)
13:00 **360° Świat bez granic 5**
15:00 **Miasta rytm**
16:00 **Pustynna fauna Półwyspu Arabskiego** (1)
17:00 **China Express: podróż jedwabnym szlakiem** (5)
18:00 **Świat z góry 3** (8, 9)
19:00 **Polska z góry** (13)
19:30 **Polska z góry 2** (1)
20:00 **Rewolucja Castro kontra świat** (1)
21:05 **Churchill. Gigant historii**
23:00 **Witaj w piekle** (2)
0:00 ● **Seks – na naukę nigdy za późno** (5)

DISCOVERY CHANNEL

6:00 **Łowcy staroci: Renowacje**
7:00 **Eurotruckersi** (9)
8:00 **Jak to jest zrobione?**
9:00 **Dom na Alasce**
10:00 **Gorączka złota**
11:00 **Bimbrownicy** (18)
12:00 **Fani czterech kółek – samochody marzeń**
13:00 **Złomowisko PL** (7, 8)
15:00 **Nic do ukrycia** (2)
16:00 **Specjalistki** (3)
17:00 **Kanapowcy** (9)
18:00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
20:00 **Złomowisko PL** (7, 8)
22:00 **Ciężarówką przez Wietnam** (2)
23:00 **Na tropie dzikich zwierząt**
23:30 **Strażacy** (2)

NAT GEO PEOPLE HD

6:00 **Psia szkoła życia** (2)
7:00 **Anatomia głupoty** (14, 12)
8:00 **Pułapki umysłu** (5)
9:00 **Niezwykły dr Pol** (3, 4)
11:00 **Dr T – weterynarz z Teksasu** (5)
12:00 **Fabryki smaku** (5-8)
14:00 **Anioły dobroczynności**
15:00 **Mali ludzie w wielkim świecie** (7)
16:00 **Ratownicy na fali 2**
17:00 **Cesar Millan na ratunek**
18:00 **Weterynarz z powołania**
20:00 **Niezwykły dr Pol** (10-12)
23:00 **Szlakiem przeklętych miejsc** (2)
0:00 **Tabu Polska** (3)
1:00 **Trawka** (3)
2:00 **Niezwykły dr Pol** (11, 10)

DTX HD

6:00 **Militaria na warsztat** (10)
7:05 **Fani czterech kółek**
9:10 **Ciężarówką po antypodach** (2)
10:10 **Metro po szwedzku** (6)
11:10 **Ile warta jest ta bryka**
12:10 **Alpejscy drwale** (5)
13:10 **Elita bodyguardów** (1-6)
19:10 **Pojedynek na tuning** (5)
20:10 **Jak to jest zrobione – wszystko o sporcie**
21:10 **Najdziwniejsze historie olimpijskie** (3)
21:40 **Niezapomniane olimpijskie wydarzenia** (1)
22:10 **Militaria na warsztat** (1)
23:10 **Władcy gratów**
23:40 **Gaz do dechy z Finneganem**

EUROSPORT 1

11:30 **Biegi narciarskie** – Zawody PŚ w Falun (na żywo)
12:45 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody Pucharu Świata w Kranjskiej Gorze (na żywo)
13:30 **Narciarstwo alpejskie** – PŚ w Are (na żywo)
14:45 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico (na żywo)
16:30 **Kolarstwo** – Wyścig Paryż-Nicea – 7. etap (powt.)
17:35 **Biatlon** – PŚ w Otepää
18:00 **Snooker** – Turkish Masters – mecz półfinałowy (na żywo)
21:30 **Snooker** – Turkish Masters – mecz półfinałowy
22:30 **Biatlon** – PŚ w Otepää
23:40 **Kolarstwo** – Wyścig Paryż-Nicea – 7. etap (powt.)

TVP SPORT DVB T

13:10 **Skoki narciarskie** – Puchar Kontynentalny w Zakopanem – studio (na żywo)
13:25 **Skoki narciarskie** – Puchar Kontynentalny w Zakopanem (na żywo)
15:45 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – studio (na żywo)
16:25 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – 3. i 4. seria (na żywo)
19:30 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa (na żywo)
19:50 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Pogoń Szczecin (na żywo)
22:20 **Sportowy wieczór**
23:00 **Skoki narciarskie**

CANAL+ SPORT

9:00 **Koszykówka mężczyzn** – NBA: Atlanta Hawks – Los Angeles Clippers
11:00 **Basket Office**
12:30 **Piłka nożna** – mecz: Górnik Łęczna – Legia Warszawa
14:40 **Piłka nożna** – wstęp do meczu (na żywo)
14:55 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Warta Poznań – Górnik Zabrze (na żywo)
17:25 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa: Piast Gliwice – Lechia Gdańsk (na żywo)
19:55 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Pogoń Szczecin (na żywo)
22:00 **Liga+** (na żywo)
23:15 **Premier League+**

POLSAT SPORT

12:30 **Piłka nożna** – FORTUNA 1. liga – mecz: Odra Opole – Arka Gdynia (na żywo)
14:45 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: Jastrzębski Węgiel – Indykpol AZS Olsztyn (na żywo)
17:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: GKS Katowice – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (na żywo)
20:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga – mecz: Cuprum Lubin – Stal Nysa (na żywo)
23:00 **Tenis** – ATP w Indian Wells – mecz 2. rundy (na żywo)
1:00 **Sporty walki:** – UFC Fight Night: Thiago Santos – Magomed Ankalaev (na żywo)

EUROSPORT 2

13:45 **Narciarstwo alpejskie** – PŚ w Are (na żywo)
14:45 **Biatlon** – PŚ w Otepää
15:05 **Biatlon** – Zawody Pucharu Świata w Otepää (na żywo)
16:00 **Kombinacja norweska** – Zawody PŚ w Schonach
17:00 **Narciarstwo dowolne** – Zawody PŚ w Tignes
18:00 **Snowboard** – Zawody PŚ w Reiteralm – snowcross
19:00 **Kolarstwo** (powt.)
21:00 **Narciarstwo alpejskie** – PŚ w Kranjskiej Gorze
21:30 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Are
22:00 **Biatlon** – PŚ w Otepää
23:00 **Snowboard** – Zawody PŚ w Reiteralm – snowcross

Filmy i seriale | Lifestyle | Dokument | Dla dzieci | Hobby | Sport i motoryzacja | Informacje

STOPKLATKA DVB T

6:00 Kroniki młodego Indiany Jonesa 2 (2) - przyg., USA
7:00 Doktor Martin 8 (3)
8:00 Komisarz Rex 4 (46, 46)
10:00 Hudson i Rex 2 (3) - krym.
10:55 Czterej pancerni i pies (3, 4) - serial wojenny
13:25 FILM Konopielka - komedia obyczajowa, Polska 1981
15:25 FILM Dwaj zgryźliwi tetrycy - komedia, USA 1993
17:35 FILM Jobs - biograficzny, USA/Szwajcaria 2013
20:00 FILM Zapowiedź - thriller, USA/Wlk. Bryt./Australia 2009
22:35 FILM Wielki Gatsby - melodramat, Australia/USA 2013
1:10 FILM Superprodukcja - komedia, Polska 2002

POLSAT 2

6:00 Disco Gramy - pr. muz.
7:00 Ewa gotuje (404, 405)
8:00 Nasz nowy dom (123)
9:00 Dlaczego ja? (1065-1070)
15:00 Nasz nowy dom (251)
16:00 Osaczony (1) - krym.
17:00 Mecenas Porada (1)
18:00 Komisarz Mama (18)
19:00 Świat według Kiepskich (567, 568) - serial kom.
20:05 Wydarzenia
21:00 Solid Gold - sensacyjny, FILM Polska 2019
23:55 FILM Pasażer - thriller, USA/Francja 2018
2:10 Wydarzenia
2:55 Wystarczy chcieć
3:25 Echo lasu - pr. dla dzieci
4:25 Interwencja

TVN STYLE

10:55 Ugotowani (9)
12:00 Kuchenne rewolucje (15)
13:05 Zarobić na mieszkaniu (3)
13:35 Ach, ten ślub! (2)
14:35 Ostre cięcie (1)
15:20 Pani gadżet (2, 1)
16:25 Inspirujące kobiety (6)
16:55 Nieoczywiste miejsca (5)
17:30 Tu jest pięknie (2)
18:15 Jak siostry (6)
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1)
19:30 W czym do ślubu? (5)
20:05 Związki z modą (1)
21:05 Najdroższe rezydencje Ameryki (1)
22:10 Ślub od pierwszego wejrzenia (4)
23:11 Miasto Kobiet (13)

POLSAT CAFE

9:00 Bogaty dom - biedny dom
10:00 Nasz nowy dom (185)
11:00 FILM Burleska - muzyczny, USA 2010
13:00 Suknie marzeń (4)
13:30 Demakijaż (122)
14:00 Nasz nowy dom (133)
15:00 Bogate dzieciaki bez kasy
16:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (25)
17:00 Randka z nieznajomym
18:00 Kolacja w ciemno (6)
19:00 Nasz nowy dom (222)
20:00 Zdrady (126)
21:00 Śluby gwiazd (3, 4)
22:00 Gry małżeńskie (106)
23:00 Zdrady (117)
0:00 Body Fixers: Naprawcie moje ciało (6)

TLC

6:00 Salon sukien ślubnych
6:30 Suknie ślubne dla puszystych
7:00 Buddy kontra Duff
8:00 Rodzice na szóstkę (2)
9:00 Kiedy dzieci mają dzieci
11:00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania (3)
12:00 Historie wielkiej wagi
14:00 Dr Pryszczylla
18:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie
20:00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach
21:00 Kilogramy do szczęścia
22:00 Skórze na ratunek 3 (10)
23:00 Urodzone, wykradzione
0:00 Obnażone sekrety
1:00 Nie do uwierzenia!

FOX

5:30 Chicago Med (6-8)
8:10 Agentka McCall (7) - sens.
9:05 Kości 3 (2-4) - krym., USA
11:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (10-12)
14:40 Mentalista 3 (13, 14)
16:30 Chicago Med 7 (6)
17:25 Szpital New Amsterdam (8) - obycz., USA 2021
18:20 Grey's Anatomy: Chirurdzy 18 (8) - serial obyczajowy, USA 2021
19:15 FILM Zapowiedź - thriller, USA/Wlk. Bryt./Australia 2009
21:35 FILM Skazani na Shawshank - dramat sens., USA 1994
0:25 The Walking Dead 11 (11)
1:20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (10-13)

FOX COMEDY

5:25 Shin Chan - serial anim.
6:30 Współczesna rodzina 2 (13-16) - kom., USA 2011
8:30 On, ona i dzieciaki 4 (6-15, 6-15) - serial kom., USA 2003-2004
17:50 Genialna Morgane (3, 4) - serial krym., Francja 2021
20:00 Dziewczyna z sąsiedztwa
FILM - kom. romant., USA 2004
22:15 Skazani na siebie
FILM - komedia, USA 2003
0:15 Co robimy w ukryciu (3, 4) - kom., USA 2019
1:15 Family Guy: Głowa rodziny 16 - serial animowany, USA 2016
3:35 Duncanville - serial animowany, USA 2020

TTV HD DVB T

11:35 Kanapowcy 4 (1)
12:45 Królowe życia 12 (5)
13:30 99 - Gra o wszystko (1)
14:40 Dobra robota (1)
15:45 Express (na żywo)
16:05 Gogglebox. Przed telewizorem 14 (6)
17:05 Nauka jazdy 5 (5)
17:45 Express (na żywo)
18:00 Nauka jazdy 5 (6-8)
19:45 Express (na żywo)
20:00 Królowe życia 10 (20, 22)
21:00 Królowe życia 12 (5)
21:45 99 - Gra o wszystko (2)
22:50 Gogglebox. Przed telewizorem 14 (8)
23:50 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (2)
0:50 Królowe życia 12 (6)

BBC EARTH

8:35 Cała prawda o układzie odpornościowym
9:40 Zielona planeta (4)
11:00 Jimmy ratuje pszczoły (2)
12:00 Wzdłuż Mekongu z Sue Perkins (4)
13:00 Wszechświat: kulisy (1)
14:00 Malownicze trasy kolejowe 3 (4)
14:55 Biblia, jakiej nie znamy (2)
16:00 Brytyjskie fabryki 6 (4)
17:05 W okowach mrozu 9
19:00 54 dni: Chiny i pandemia
20:00 Życie na pustkowiu 3 (5)
21:00 Jimmy ratuje pszczoły (2)
22:00 Zielona planeta (4)
23:15 Zniewoleni (2)
0:20 Czym karmimy nasze dzieci?

HGTV

12:30 Ratując teksańskie domy 3 (1)
13:25 Szybki dom 3 (1)
14:00 Dom potrzebny od zaraz
14:30 Moje mieszkanie bez rodziców (7)
15:00 Ten dom da się sprzedać 2
16:00 Ocalić Detroit (5)
17:00 Murowany sukces (6)
18:00 Odnowione i sprzedane
18:35 Trzy pomysły, jeden remont (5)
19:05 Łowcy domów do remontu
20:05 Remonty Christiny 3 (3)
21:05 Ratując teksańskie domy
22:00 Weekendowa metamorfoza 3 (3)
23:00 House Hunters - Poszukiwacze domów 10 (2)

ZOOM TV DVB T

7:25 Cudotwórcy 8 (11, 12)
9:20 Co ludzie powiedzą? 5 (9, 10) - serial komediowy
10:45 Co ludzie powiedzą? 4
11:55 Świat według Bundych (8-11) - kom., USA 1987
14:10 Gadżet show (2)
14:50 Ostatni skok Gangu
FILM Olsena - komedia sens., Dania 1974
16:55 Gang Olsena jedzie
FILM do Jutlandii - komedia sensacyjna, Dania 1971
19:00 Polskie złote rączki (10)
20:00 Rozmowy kontrolowane
FILM - komedia, Polska 1991
22:00 Hity polskiego kabaretu 4
23:00 ● Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski (4)

MINI MINI+

11:00 Barbie i magia Pegaza
FILM - animowany, USA 2005
12:30 Tomek i przyjaciele 20
12:50 Moje urodziny
12:55 Gus. Mały - wielki rycerz
13:10 Strażak Sam 13
13:40 Bing
13:55 Moje urodziny
14:05 Barbie i sekret wróżek
FILM - animowany, USA 2011
15:30 Marta mówi
17:05 Ciekawski George
17:50 Moje urodziny
18:00 Koci Domek Gabi
18:25 Barbie i podwodna tajemnica
FILM - anim., USA 2010
19:50 Enchantimals: Bal na Królewskiej Wyspie (6)
20:00 Barbie: Dreamhouse...

CANAL+ DOMO HD

10:35 Ucieczka na wieś 19
12:20 Cudotwórcy - dom na lata: najlepsze projekty
14:00 Wielkie projekty 17 (1, 2)
15:55 Wielkie marzenia w małych przestrzeniach (1)
17:00 Wyzwanie - nowe mieszkanie 15 (1)
17:30 Małe-wielkie zmiany (6)
18:00 Kupione i co dalej? 4 (7)
18:30 Daleko od miasta 8 (2)
19:05 Moje wymarzone miejsce 2 (3)
20:05 Kuchnia i łazienka twoich marzeń (2)
21:00 Pogromcy bałaganu (4)
21:55 Szybcy i twórczy (6)
22:50 Szybcy i twórczy 3 (1)
23:40 Nowy taras od zaraz 2 (2)

CANAL+ KUCHNIA

13:40 Ucztuj z Nadią (5, 6)
15:30 ABC gotowania - słodkości (6)
16:00 Jakubiak rozgryza Włochy (1)
16:30 M jak mięso 3 (4)
17:00 Domowa piekarnia Kucharskiego 2 (1)
17:30 Pizza w Parmie (3)
18:00 Zgrillowani (1)
18:30 River Cottage: Australia
20:20 Anthony Bourdain: miejsca nieznane 3 (5, 6)
22:00 Czekolada według Rachel Khoo (9, 10)
23:00 Wyspiarskie uczty z Peterem Kuruvitą (7, 8)
0:00 ABC gotowania - słodkości (6)

TVP ROZRYWKA DVB T

12:35 Sekretne życie kotów (1)
13:35 Prywatne życie zwierząt 7 (1)
14:05 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
14:35 Muzeum Polskiej Piosenki
14:50 Postaw na milion
15:50 Jeden z dziesięciu (5, 6)
17:00 Wielki test o języku polskim
18:25 Kulisy dobrego humoru
19:30 Laskowik & Malicki - niedziela wieczór (19)
20:25 Dwoje i ich boje (3)
21:30 Big Music Quiz (2)
22:30 Postaw na milion
23:30 U Pana Boga w ogródku (5, 6)
1:20 Koło fortuny (1222)

TVN TURBO

11:50 Mobilni mechanicy (2)
12:35 Zakup kontrolowany (2)
13:40 Automaniak (4)
14:25 Najlepsze premiery motoryzacyjne (2)
15:00 Klasyka Patryka Mikiciuka
15:30 Kwatery Hitlera (10)
16:35 Polskie pościgi policyjne
17:05 Największe polskie katastrofy (2)
18:05 Farciarze (13)
18:35 Królowie złomu (10)
19:35 Megaładunki (10)
20:40 Służby ratownicze (7)
21:25 101 gadżetów motoryzacyjnych (2)
21:55 Zawodowi handlarze (2)
22:45 Raport technologiczny 14
23:15 Duda kontra Szafrański

CARTOON NETWORK

7:55 Tom i Jerry Show 2
8:50 Młodzi Tytani: Akcja!
FILM kontra Młodzi Tytani - animowany, USA 2019
10:15 Młodzi Tytani: Akcja!
12:00 Jabłko i Szczypior
13:00 Młodzi Tytani: Akcja! 7
13:55 Niesamowity świat Gumballa 2
14:50 DC Super Hero Girls
15:20 Craig znad Potoku
16:15 Zwariowane melodie: Kreskówki
16:44 Młodzi Tytani: Akcja!
17:30 Craig znad Potoku 3
18:00 Niesamowity świat Gumballa 6
19:24 Młodzi Tytani: Akcja!
20:20 Bakugan: Battle Planet

TVP INFO DVB T

17:30 Teleexpress
17:34 Teleexpress Extra - inf.
18:00 Panorama
18:18 Serwis info weekend
18:30 Kobiecym okiem
18:52 Serwis info weekend
19:00 Między słowami
19:20 Raport z granicy - pr. inf.
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Raport z granicy - pr. inf.
21:30 Serwis info weekend
21:50 W tyle wizji - pr. publ.
22:25 Serwis info weekend
22:30 W tyle wizji extra
23:00 Magazyn śledczy Anity Gargas (226) - mag., Pol.

TVN 24

5:55 Powitanie poranka
6:00 Serwis informacyjny
8:35 Strefa kibica - zima
9:00 Serwis informacyjny
9:05 Jeden na jeden
9:30 Serwis informacyjny
12:10 Drugie śniadanie mistrzów - mag. kulturalny
13:00 Serwis informacyjny
15:15 Ranking Mazura - pr. inf.
16:00 Fakty po południu
18:00 Serwis informacyjny
19:20 Fakty po Faktach
20:00 Superwizjer
21:00 Serwis informacyjny
21:20 Czarno na białym
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu - mag. publ.
23:45 Strefa kibica - zima

POLSAT NEWS

5:20 Raport - pr. inf. (powt.)
6:00 Nowy dzień - pr. inform.
11:00 W rytmie dnia - serwis informacyjny
15:50 Wydarzenia 15:50
16:30 Czysta Polska - pr. inf.
17:10 Interwencja - taka jest Polska - mag. reporterów
18:00 Koronawirus - raport
18:50 Wydarzenia 18:50
19:25 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata tygodnia
21:00 Raport - pr. inf., Pol.
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:00 Obraz dnia - serwis informacyjny
0:00 Interwencja - taka jest Polska (powt.)

● Tylko dla dorosłych

TVP 1

7:00 Transmisja mszy świętej
8:00 Tydzień – magazyn rolniczy
8:30 Zakochaj się w Polsce (228)
9:00 Weterynarze z sercem (125) – magazyn przyrodniczy
9:30 Okrasa łamie przepisy
10:00 Blondynka 9 (100) – serial obyczajowy, Polska 2020
10:50 Słowo na niedzielę
11:00 Msza święta z Jasnej Góry (na żywo)
11:50 Między ziemią a niebem
12:00 Anioł Pański
12:15 Między ziemią a niebem
12:50 Życie według świętego Jana Pawła II – Media – rep.
13:15 BBC w Jedynce: **Superszybki sokół wędrowny** – film dok., Wielka Brytania 2018
14:15 Z pamięci – cykl felietonów
14:25 Tacy byliśmy (1) – cykl rep.
15:05 Stulecie Winnych 4 (40)
16:05 Skoki narciarskie – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – 1. seria konkursu drużynowego (na żywo)
17:30 Teleexpress
17:35 Skoki narciarskie – MŚ w lotach – Vikersund 2022 – 2. seria konkursu drużynowego (na żywo)
18:45 Jaka to melodia? – telet.
19:25 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda

TVP 2

5:50 Barwy szczęścia (2590, 2591) – serial obyczajowy, Pol. 2022 (powt.)
7:00 M jak miłość (1644) – serial obyczajowy, Polska 2022
7:55 Pytanie na śniadanie
11:00 Zacznij od nowa 2 (9) – magazyn poradnikowy
11:35 The Voice Kids 5. Przesłuchania w ciemno (5, 6) – widowisko, Pol. 2022
14:00 Familiada – teleturniej
14:35 Koło fortuny – teleturniej
15:15 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (3) – Arka Noego – widowisko, Pol. 2022
16:15 Big Music Quiz (11) – telet. muzyczny, Polska 2018
17:05 Lajk! – magazyn kulturalny
17:30 Rodzinka.pl (251) – serial komediowy, Polska 2018
Podczas wspólnych lekcji Ludwik doprowadza Agatę do płaczu. Marek wypytuje Kacpra o jego relacje z Zosią.
18:00 Panorama, pogoda
18:30 Na sygnale (365, 366) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2022
Pan Zdzisio trafia do szpitala z podejrzeniem zawału. Britney próbuje wyswatać Nowego. Aranżuje jego spotkanie ze swoją koleżanką.

POLSAT

4:40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień – pr. inform.
8:45 FILM Toy Story 4 – animowany, USA 2019
Bonnie konstruuje zabawkę ze śmieci. Niespodziewanie Sztuciek ożywa. Kowboj Chudy postanawia się nim zaopiekować. Wyruszają w podróż, podczas której odkrywają, jak wielki jest świat.
10:50 FILM Aladyn – fantasy, USA 2019, wyk. Will Smith
Zawadiaka zostaje uwikłany w intrygę wezyra. W jego ręce trafia lampa oliwna. Uwięziony w niej dżin może spełnić trzy życzenia. Aladyn prosi go, by pomógł mu zdobyć względy ukochanej.
13:35 Ninja Warrior Polska (30) – reality show, Polska 2022
15:40 Twoja Twarz Brzmi Znajomo (157) – program rozrywkowy, Polska 2022
17:40 Nasz nowy dom (254) – reality show, Polska 2022
18:50 Wydarzenia
19:20 Sport, pogoda
19:30 Państwo w państwie (435) – pr. publicystyczny, Pol. 2022

TVN

5:10 Uwaga! – mag. reporterów
5:30 Ukryta prawda (877) – serial paradokumentalny, Polska 2018
6:25 Kuchenne rewolucje (7) – Chełm, Gęsia Szyja – progr. rozrywkowy, Polska 2014
7:25 Nowa Maja w ogrodzie 6 (1) – magazyn ogrodniczy, Pol.
7:55 Akademia ogrodnika (1) – mag. ogrodniczy, Polska 2021
8:00 Dzień Dobry TVN (na żywo)
11:30 Co za tydzień – magazyn kulturalny, Polska 2022
12:15 Przez Atlantyk (2) – reality show, Polska 2022
13:20 Mask Singer (2) – program rozrywkowy, Polska 2022
14:45 FILM Zbuntowana księżniczka – komedia, USA/Wielka Brytania/Francja 2008
Egoistyczna szesnastolatka Poppy zostaje wysłana przez ojca do brytyjskiej szkoły z internatem. Dyscyplina nie przypada jej do gustu.
16:55 Ślub od pierwszego wejrzenia (2) – reality show, Polska 2022
18:00 Kuchenne rewolucje (1/14) – Bartoszyce – Gościnna/Piwem Podlane – pr. rozrywk.
19:00 Fakty
19:25 Sport, pogoda (na żywo)
19:45 Uwaga! – mag. reporterów

REKLAMA

20:15 Stulecie Winnych 4 (41) – Polska 2022
W życiu Stanisława i Andzi pojawia się Jerzyk. Wprowadza niemałe zamieszanie. Chce stworzyć własny biznes.
21:15 Zniewolona (72) – serial kostiumowy, Ukraina 2019
22:20 FILM Zakochana Jedynka: Moje wielkie greckie wesele – komedia romantyczna, USA/Kan. 2002, wyk. John Corbett
0:05 FILM Elita zabójców – sensacyjny, USA 1975 (powt.)
2:15 FILM Operacja „Delta Force" – sens., USA/Holandia 1997

19:25 Lepsza połowa (6) – Polska 2019
Marek i Ania uznają, że Borys powinien znaleźć sobie partnerkę. Pod ich presją mężczyzna idzie na randkę.
20:00 Kabaret. Super Show Dwójki 2 (26) – pr. rozrywk.
21:00 Postaw na milion – telet.
22:05 FILM Złodziej tożsamości. Historia prawdziwa – dramat kryminalny, USA 2015
23:55 FILM Kino bez granic: Księgarnia z marzeniami – dramat obyczajowy, Wielka Brytania/Hiszpania/Niemcy 2017

20:00 Kabaret na żywo. Nowy skŁAD (99) – Polska 2022
Znane z polskiej sceny Adrianna Borek i Dominika Najdek wcielają się w przekonane o swojej wyjątkowości dziennikarki. Ich poczynania komentuje Ewa Błachnio.
22:10 Love Island. Wyspa miłości (155) – reality show, Polska 2022
23:10 FILM Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie – s.f., USA 2019
2:30 FILM 183 metry strachu – thriller, USA 2016

20:00 MasterChef Junior (2) – Polska 2022
Temat pierwszej konkurencji zapowiada Viki Gabor. Chodzi o przygotowanie dania wege, które chętnie zje dbająca o zdrowie artystka.
21:35 Pajęczyna (2) – serial kryminalny, Polska 2021
22:45 FILM Joker – dramat kryminalny, USA/Kanada 2019
1:15 Kuchenne rewolucje (2) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
2:20 Uwaga! – mag. reporterów
2:40 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

TV 4 DVB T

6:00 **Disco Polo Life** – program muzyczny, Polska 2021
7:00 FILM **Dziewczyny z drużyny: Światowa konfrontacja** – komedia romant., USA 2017
Czirliderki pod wodzą Destiny pragną pokonać rywalki z całego świata w wirtualnych międzynarodowych zawodach. Proszą o pomoc tancerzy street dance.
9:05 **Galileo** (919, 920) – program popularnonaukowy, Pol. 2022
11:10 FILM **Zaginiony świat: Park jurajski** – przyg., USA 1997
13:55 FILM **Opowieści z Narnii: Lew, Czarownica i stara szafa** – przygodowy, USA 2005
16:55 **Gwiazdy Kabaretu** (92) – pr. rozrywkowy, Polska 2022
W show goszczą artyści z Kabaretu Młodych Panów. Widzowie zobaczą pełne humoru numery rybnickiej grupy, która powstała w 2004 roku.
17:55 **STOP Drogówka** – magazyn policyjny, Polska
19:00 **Galileo** (921) – program popularnonaukowy, Pol. 2022
Coraz popularniejsze stają się autonomiczne roboty wykorzystywane w roli kurierów. Ekipa udaje się z wizytą do gospodarstw rolnych na Alasce.

TVN 7 DVB T

5:05 **Szkoła** (762) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
6:05 **Wiza na miłość 4** (4) – reality show, USA 2017
7:00 **Timmy i przyjaciele** – serial anim., Wielka Brytania 2009
7:15 FILM **Miś Yogi** – familijny, USA/Nowa Zelandia 2010
8:55 **Ukryta prawda** (939, 940, 808, 809) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
13:05 FILM **Maverick** – western komediowy, USA 1994
Na parowcu organizowane są pokerowe mistrzostwa. Do turnieju zgłasza się Bret. Zauroczony konkurentką nie zauważa jej wyrachowania.
15:45 FILM **Niania** – familijny, USA/Francja/Wielka Brytania 2005, wyk. Emma Thompson
Wdowiec Brown nie radzi sobie z siedmiorgiem niesfornych dzieci. Z pomocą przychodzi mu obdarzona magicznymi zdolnościami pani McPhee.
17:50 FILM **Drapacz chmur** – sensacyjny, USA 2018, wyk. Dwayne Johnson
Weteran Sawyer zajmuje się ochroną wieżowców. Podczas jego pobytu w najwyższym na świecie chińskim drapaczu chmur wybucha pożar.

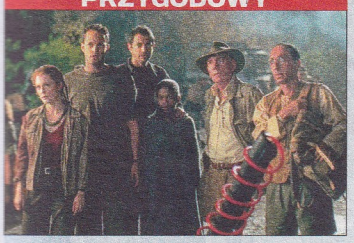
TV PULS DVB T

6:00 **Rodzinny interes 6** (236-239) – serial obyczajowy, Polska 2022
10:10 FILM **Królowa balu** – komediodramat, USA 2011
11:40 FILM **Garbi – superbryka** – kom. przygodowa, USA 2005
13:45 FILM Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: **Stoliczku, nakryj się** – baśń filmowa, Niemcy 2008
Synowie ubogiego krawca Klopstocka: Max, Emil i Jockel, wyruszają w świat, by nauczyć się zawodu. Na zakończenie szkolenia otrzymują stoliczek, osiołka i kij w worku. Okazuje się, że prezenty mają pewne magiczne właściwości.
15:10 FILM **Najpiękniejsze baśnie: Piękna i bestia** – fantasy, Niemcy/Austria 2012, wyk. Cornelia Gröschel, Maximilian Simonischek, Jürgen Tarrach
Straszliwa bestia więzi córkę kupca, piękną i wrażliwą Elsę. Nieoczekiwanie zakochuje się w niej bez pamięci. Mimo swej odrażającej powierzchowności potwór postanawia zdobyć serce ukochanej.
16:55 FILM **Avengers: Wojna bez granic** – przygodowy, USA 2018, wyk. Robert Downey Jr., Chris Hemsworth, Mark Ruffalo

TVP SERIALE

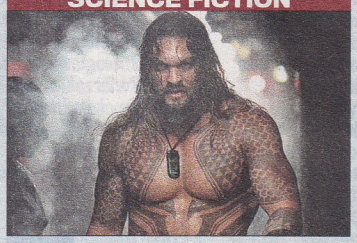
6:25 **Na sygnale** (365) – serial komediowy, Polska 2022
7:05 **Stawka większa niż życie** (10) – serial wojenny, Pol. 1968
8:15 FILM **U Pana Boga za piecem** – komedia, Polska 1998
10:05 **07 zgłoś się** (2, 3) – serial kryminalny, Polska 1976
12:10 FILM **U Pana Boga za miedzą** – komedia, Polska 2009
Zbliżają się wybory burmistrza. Podlaskie miasteczko Królowy Most zmienia się w arenę ostrej walki politycznej. Do tego daje o sobie znać banda Gruzina. Rozboje stają się codziennością.
14:15 **Ranczo 2** (16-18) – serial obyczajowy, Polska 2007
Remont gospody zbliża się do końca. Nad wejściem do lokalu pojawia się nazwa Country Club. Lucy znajduje informacje o uniwersytetach ludowych. Chce, by taka uczelnia powstała w Wilkowyjach.
17:25 **Stawka większa niż życie** (11) – serial wojenny, Pol. 1968
Kloss wyrusza do Normandii, gdzie ma się spotkać z francuskim partyzantem, Hubertem. Dochodzi do niefortunnej pomyłki, przez którą ktoś może stracić życie.

PRZYGODOWY



20:00 FILM **Zaginiony świat: Park jurajski** – USA 1997, reż. Steven Spielberg, wyk. Jeff Goldblum, Pete Postlethwaite
Na wyspę dinozaurów ponownie przybywają naukowcy. O istnieniu zwierząt dowiaduje się chciwy bogacz. Zamierza zarobić na gadach fortunę.
22:45 FILM **Naznaczony: Rozdział 3** – horror, Kanada/USA 2015
0:50 **Kosmos – niewyjaśnione tajemnice starożytności** (1) – serial dokum., USA 2014
1:50 **Ucho Prezesa 4** (2, 3) – serial komediowy, Polska 2018

SCIENCE FICTION

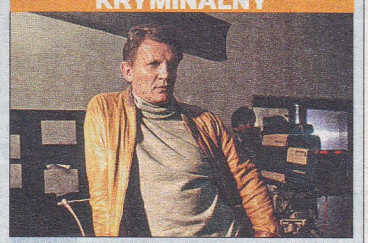


20:00 FILM Superseans: **Aquaman** – USA/Australia 2018, reż. James Wan, wyk. Jason Momoa, Amber Heard, Willem Dafoe
Władca jednej z podwodnych krain postanawia zniszczyć ludzi żyjących na powierzchni. Powstrzymać go próbuje przyrodni brat, Arthur Curry, zwany też Aquamanem.
23:10 FILM **Wataha u drzwi** – thriller, USA 2016, wyk. Katie Cassidy
0:40 FILM **American Pie: Wesele** – komedia, USA/Niemcy 2003
2:45 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

SENSACYJNY

20:00 FILM **Red** – USA 2010, reż. Robert Schwentke, wyk. Bruce Willis, Morgan Freeman
Frank Moses był agentem CIA. Pewnego dnia w jego domu zjawia się grupa zawodowych zabójców. Frank szybko rozprawia się z intruzami. Wie, że wkrótce przybędą następni. Musi zbadać sprawę.
22:10 FILM **Niedobrani** – komedia romant., USA/Kan./Columbia 2019, wyk. Charlize Theron
0:50 FILM **Dzień z życia blondynki** – komedia, USA 2014
2:45 **Zobacz to!**

KRYMINALNY



18:30 **07 zgłoś się** (4) – Pol. 1976
Porucznik Borewicz tropi szantażystę, który nęka reżysera Sucheckiego. Podejrzewa m.in. kochankę filmowca.
19:35 **Ranczo 2** (19) – serial obyczajowy, Polska 2007
20:40 **Ojciec Mateusz 3** (44) – serial kryminalny, Polska 2010
21:35 **Ojciec Mateusz 4** (45) – serial kryminalny, Polska 2010
22:35 **Ranczo 2** (20, 21) – serial obyczajowy, Polska 2007
0:40 **Serial**
1:45 **Korona królów** (395, 396) – telen. historyczna, Pol. 2020

PULS 2

6:00 **Ale numer!** (35, 36)
7:05 **Wojciech Cejrowski. Boso - Etiopia** (3-5)
9:15 **Barbie i tajemnicze drzwi** FILM - animowany, USA 2014
10:50 **Asterix Gal** - animowany, FILM Francja/Belgia 1967
12:15 **Coco** - animowany, FILM USA 2017
14:30 **Pan Magoo** - komedia, FILM USA 1997
16:20 **Mafia!** - komedia, FILM USA 1998
18:00 **Pingwiny z Madagaskaru**
19:00 **Psi Patrol 4** - anim.
20:00 **Lombard. Życie pod zastaw 10** (480-484) - serial obycz., Pol. 2022
1:00 **Lekarze na start** (27)

CANAL+ PREMIUM

10:35 **Magiczne buty** - familijny, FILM USA 2002
12:15 **Łapu-capu extra**
12:45 **Wall Street** - obyczajowy, FILM USA 1987
14:55 **Piłka nożna** - Liga angielska: Chelsea FC - Newcastle United FC (na żywo)
17:00 **Piłka nożna** - wstęp do meczu (na żywo)
17:25 **Piłka nożna** - PKO BP Ekstraklasa: Wisła Kraków - Lech Poznań (na żywo)
19:30 **Liga+ Extra** (na żywo)
21:00 **Turbokozak** (na żywo)
21:30 **Na rauszu** - komediodram., FILM Dania/Hol./Szwecja 2020
23:25 **Minari** - dramat FILM obyczajowy, USA 2020

AXN

6:20 **Flash 6** (17, 18) - serial akcji
8:15 **Te święta** - dramat FILM obyczajowy, USA 2007
10:50 **Myśl jak facet 2** FILM - komedia, USA 2014
13:05 **Spider-Man Uniwersum** FILM - animowany, USA 2018
15:25 **AXN PlayWatch** - mag.
15:30 **Holmes i Watson** - kom. FILM krym., Kanada/USA 2018
17:23 **AXN PlayWatch** - mag.
17:25 **xXx** - sensacyjny, FILM USA 2002
20:00 **xXx 2: Następny poziom** FILM - sensacyjny, USA 2005
22:10 ● **Bez litości 2** - thriller, FILM USA 2018
0:45 ● **Django** - western, FILM USA 2012

COMEDY CENTRAL

6:00 **Młody Sheldon** (16-20)
8:10 **Bob kocha Abisholę** (5, 6)
9:00 **Przyjaciele 3** (3-14)
15:00 **Teoria wielkiego podrywu 7** (20-24) - kom.
17:10 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1-4) - kom.
19:00 **Bob kocha Abisholę** (7, 8)
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (5-10) - kom., USA 2014-2015
22:30 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (3) - kom., Pol. 2021
23:00 ● **Comedy Club 2** (8)
23:30 ● **Comedy Club 3** (1)
0:00 **Włatcy móch 6** - anim.
1:00 ● **Blok Ekipa 3** - anim.
1:30 ● **Miasteczko South Park 13** - anim., USA 2009

ALE KINO+

10:50 **Daniel Day-Lewis, geniusz z Hollywood** - dok.
11:55 **Dla Ciebie wszystko** FILM - melodramat, USA 2014
14:05 **Tragedia „Posejdona"** FILM - katastroficzny, USA 1972
16:15 **Wojna domowa** - kom., FILM Wielka Brytania/Kan. 2008
18:05 **Kłamstewko** - komediodramat, FILM USA 2019
20:10 **Zatoka 2** (2) - serial krym.
21:55 **Żelazna Dama** - dramat FILM biograficzny, Wielka Brytania/Francja 2011
23:50 **Largo Winch 2: Spisek** FILM - przygodowy, Francja/Belgia/Niemcy 2011
2:00 **Kiler-ów 2-óch** - komedia, FILM Polska 1999

CANAL+ FILM

11:25 **All Inclusive** - komedia FILM romant., Fr./Belgia 2019
13:00 **Łapu-capu**
13:15 **Listy do M. 4** - komedia FILM romantyczna, Polska 2020
15:10 **Gniewne serce** - dramat FILM obyczajowy, USA 2020
16:50 **Autostrada nadziei** FILM - dramat obycz., USA 2019
18:10 **10 dni z tatą** - komedia, FILM Francja 2020
19:45 **Łapu-capu**
20:00 **Furioza** (1, 2) - sens., Pol.
21:35 **Bodyguard i żona zawodowca** - thriller, FILM USA/Wlk. Bryt. 2021
23:30 **Brzemię** - dramat biograf., FILM USA 2018
1:25 **Small World** (1-3-ost.)

HBO

8:00 **Miłość po sąsiedzku** FILM - komediodramat, Irlandia/Wielka Brytania/USA 2020
9:45 **Dobry rok** - komediodram., FILM USA/Wielka Brytania 2006
11:45 **Pasażerowie** - dramat s.f., FILM USA/Australia 2016
13:45 **Dzień Niepodległości: Odrodzenie** - s.f., USA 2016
15:45 **Na skraju jutra** - s.f., FILM USA/Australia 2014
17:40 **Tenet** - thriller s.f., USA/Wielka Brytania 2020
20:10 **Diuna** - s.f., Kanada/Norwegia/USA/Węgry '21
22:45 ● **Mortal Kombat** FILM - sensacyjny, USA 2021
0:40 ● **Logan: Wolverine** - s.f., FILM Kanada/Australia/USA 2017

KINO POLSKA

6:00 **Ucieczka** - dramat FILM obyczajowy, 1986 (powt.)
7:40 **Ogniem i mieczem** FILM - historyczny, 1999
11:15 **Czterej pancerni i pies** (7, 8) - serial wojenny, 1966
13:30 **Dzięcioł** FILM - komedia, 1970
15:10 **13 posterunek 2** (7-9) - serial kom., 2000 (powt.)
17:25 **Planeta singli** FILM - komedia, 2016 (powt.)
20:00 **Bitwa pod Wiedniem** FILM - dramat historyczny, Polska/Włochy 2012
22:20 **Piłkarski poker** - komedia FILM obyczajowa, 1988 (powt.)
0:40 **Francuski numer** FILM - komedia, 2006 (powt.)

13 ULICA

6:00 **Zabójcze umysły 11** (15) - serial kryminalny, USA/Kanada 2015
7:00 **Dowody zbrodni 6** (17-21) - serial kryminalny, USA 2008-2009
12:00 **Koroner 2** (3-8) - serial kryminalny, Kanada 2020
18:00 **Koroner 3** (1-4) - serial kryminalny, Kanada 2021
22:00 **Treadstone** (3, 4) - serial kryminalny, USA 2019
0:00 ● **Kick-Ass 2** - sens., FILM USA/Wielka Brytania 2013
2:15 **Kobra - oddział specjalny 24** (1-4) - serial sensacyjny, Niemcy 2018

KINO TV

9:40 **Świat według Bundych** (4-6) - kom., USA 1987
11:25 **Poszukiwacze świętej włóczni** FILM - przygodowy, Niemcy 2010
13:55 **Jak zostać kotem** - kom., FILM Francja/Chiny/Kanada 2016
15:45 **Książę i ja: Królewskie wesele** FILM - komedia romantyczna, USA 2006
17:45 **Przychodzi facet do lekarza** FILM - komedia, Francja/Belgia 2014
20:00 **Miś** - komedia, FILM Polska 1981
22:35 **Wielkie oczy** - dramat FILM biograf., USA/Kanada 2014
0:45 **Łowcy nagród 2** FILM - sensacyjny, USA 1997

NATIONAL GEOGR.

8:00 **Megalotnisko w Dubaju**
10:00 **Alaska: Następne pokolenie** (13)
11:00 **Fabryki smaku: USA** (8, 9)
12:00 **Organizm pod lupą** (5, 6)
13:00 **Superlotnisko LaGuardia**
14:00 **Porzucone konstrukcje**
15:00 **Zaginione miasta: Tikal**
16:05 **Megamaszyny** (1)
17:00 **Anatomia głupoty** (3, 4)
18:00 **Wyprawa na dno: Ucieczka z Alcatraz**
19:00 **Kosmiczne katastrofy** (6)
20:00 **Zaginione miasta: Tikal**
21:00 **Arsenał szpiega** (6)
22:00 **Ciemna strona świata** (2)
23:00 **Świat według Stephena Hawkinga** (4)
0:00 **Arsenał szpiega** (8)

PLANETE+

6:45 **Życie na wyścigach** (1, 2)
8:55 **Niezwykłe podróże koleją 6** (3)
10:00 **Wśród drapieżców** (8-10)
13:00 **360° Świat bez granic 5**
15:00 **Miasta rytm**
16:00 **Pustynna fauna Półwyspu Arabskiego** (2)
17:00 **China Express: podróż jedwabnym szlakiem** (6)
18:00 **Świat z góry 3** (10, 11)
19:00 **Polska z góry 2** (2, 3)
20:00 **Rewolucja Castro kontra świat** (2)
21:05 **Pół wieku na ulicy Sezamkowej** (1, 2-ost.)
22:50 **Dzieci w sieci**
23:55 **Hakerzy, nowi najemnicy Putina**

DISCOVERY CHANNEL

7:30 **Jak to jest zrobione - wszystko o sporcie** (2)
8:00 **Bimbrownicy** (18)
9:00 **Złomowisko PL** (7, 8)
11:00 **Specjalistki** (3)
12:00 **Jak zostać pilotem**
13:00 **Ocalić dom**
14:00 **Gorączka złota**
15:00 **Budowa na końcu świata**
16:00 **Złomowisko PL** (7)
17:00 **Nic do ukrycia** (2)
18:00 **Specjalistki** (3)
19:00 **Ciężarówką przez Wietnam** (2)
20:00 **Na tropie dzikich zwierząt**
20:30 **Strażacy** (2)
21:00 **Gorączka złota**
22:00 **Życie na cienkiej linie**
0:00 **Bimbrownicy** (18)

NAT GEO PEOPLE HD

6:00 **Niezwykły dr Pol** (6-10)
11:00 **Weterynarz do zadań specjalnych** (2)
12:00 **Cesar Millan na ratunek**
14:00 **Być królową**
15:00 **Greta Thunberg - głos przyszłości**
16:00 **Pacyfik i ja** (5)
17:00 **Zoologia ekstremalna** (5)
18:00 **Zwierzaki w obiektywie**
20:00 **Smak wolności** (5)
21:00 **Cesar Millan: Psia federacja** (7)
22:00 **Dekady: Kulturowa rewolucja** (5-8)
0:00 **Tabu Polska** (4)
1:00 **Trawka** (4)
2:00 **Cesar Millan: Psia federacja** (7)

DTX HD

7:05 **Fani czterech kółek**
9:10 **Zawód: Bohater** (10)
10:10 **Władcy gratów**
10:40 **Gaz do dechy z Finneganem**
11:10 **Najdziwniejsze historie olimpijskie** (3)
11:40 **Niezapomniane olimpijskie wydarzenia** (1)
12:10 **Militaria na warsztat** (1)
13:10 **Nagi instynkt przetrwania**
21:10 **Militaria na warsztat - unboxing** (2)
22:10 **Metro po szwedzku** (6)
23:10 **Ale jazda** (3, 4)
0:10 **Ile warta jest ta bryka**
1:10 **Militaria na warsztat**
3:10 **A8 - autostrada na Zachód**
4:10 **Megatransporty** (4)

EUROSPORT 1

10:30 **Biegi narciarskie** - Zawody PS w Falun (na żywo)
11:30 **Kombinacja norweska** - PS w Schonach (na żywo)
12:30 **Narciarstwo alpejskie** - Zawody PS w Kranjskiej Gorze (na żywo)
13:30 **Kolarstwo** - Wyścig Tirreno-Adriatico - 7. etap (na żywo)
15:15 **Kolarstwo** - Wyścig Paryż-Nicea - 8. etap (na żywo)
17:00 **Snooker** - Turkish Masters - mecz finałowy
18:00 **Snooker** - Turkish Masters - mecz finałowy (na żywo)
21:10 **Biatlon** - PS w Otepää
22:10 **Kolarstwo** - Wyścig Tirreno-Adriatico - 7. etap
23:00 **Kolarstwo** (powt.)

TVP SPORT

13:40 **Piłka ręczna mężczyzn** - PGNiG Superliga - mecz: Łomża VIVE Kielce - KS Azoty-Puławy (na żywo)
15:45 **Skoki narciarskie** - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - studio (na żywo)
16:25 **Skoki narciarskie** - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - drużynowy (na żywo)
19:40 **Piłka ręczna mężczyzn** - PGNiG Superliga: Sandra SPA Pogoń Szczecin - MKS Zagłębie Lubin (na żywo)
21:30 **Sportowy wieczór**
22:15 **Skoki narciarskie** - MŚ w lotach - Vikersund 2022 - konkurs drużynowy
0:05 **Boks** - Gala w Las Vegas

CANAL+ SPORT

10:00 **Wysoki Pressing** - mag.
11:00 **LaLiga+** - mag. piłkarski
11:30 **O co biega?**
12:10 **Piłka nożna** - wstęp do meczu (na żywo)
12:25 **Piłka nożna** - PKO BP Ekstraklasa: Jagiellonia - Wisła Płock (na żywo)
14:55 **Piłka nożna** - PKO BP Ekstraklasa: Śląsk - Radomiak Radom (na żywo)
17:25 **Piłka nożna** - Liga angielska - mecz: Arsenal FC - Leicester City FC (na żywo)
19:30 **Tenis** - Turniej WTA w Indian Wells - mecz 3. rundy gry pojedynczej (na żywo)
23:00 **Sport+** - mag. sportowy
0:00 **News+** - mag. sportowy

POLSAT SPORT

11:00 **Cafe Futbol** (na żywo)
12:30 **Piłka nożna** - FORTUNA 1. liga: Korona Kielce - Apklan Resovia Rzeszów (na żywo)
14:45 **Siatkówka mężczyzn** - PlusLiga: Aluron CMC Warta Zawiercie - Projekt Warszawa (na żywo)
17:30 **Siatkówka mężczyzn** - PlusLiga - mecz: Cerrad Enea Czarni Radom - LUK Lublin (na żywo)
20:30 **Siatkówka kobiet** - TAURON Liga: #VolleyWrocław - UNI Opole (na żywo)
23:00 **Tenis** - Turniej ATP w Indian Wells - mecz 2. rundy gry pojedynczej (na żywo)
1:00 **Sporty walki** - FEN (powt.)

EUROSPORT 2

10:20 **Narciarstwo dowolne** - PS w Reiteralm (na żywo)
11:45 **Biatlon** - PS w Otepää
12:20 **Biatlon** - Zawody Pucharu Świata w Otepää (na żywo)
13:45 **Biegi narciarskie** - Zawody PS w Falun (na żywo)
14:35 **Kombinacja norweska** - PS w Schonach (na żywo)
15:10 **Biatlon** - Zawody Pucharu Świata w Otepää (na żywo)
16:00 **Narciarstwo dowolne** - PS w Reiteralm - ski cross
17:00 **Kolarstwo** (powt.)
21:00 **Biatlon** - PS w Otepää
22:00 **Biegi narciarskie** - Zawody PS w Falun (powt.)
23:00 **Narciarstwo alpejskie** - PS w Kranjskiej Gorze

STOPKLATKA

8:00 Komisarz Rex 4 (47, 47)
10:00 Hudson i Rex 2 (4, 5)
12:00 Przygody Merlina 4 (46, 47) - serial fantasy
13:40 Wyspa skarbów - przyg., FILM Wielka Brytania/Kan. 1999
15:40 Stalowe magnolie FILM - komediodram., USA 1989
18:00 Poirot: Pora przypływu FILM - kryminał, Wlk. Bryt. 2006
20:00 Wejście smoka - sens., FILM USA/Hongkong 1973
22:05 Koszmar minionego lata FILM - horror, USA 1997
0:10 Pokot - dramat krym., FILM Polska/Niemcy/Czechy/Szwecja/Słowacja 2017
2:50 Krytyczna godzina - krym., FILM Wielka Brytania/USA 2019

POLSAT 2

6:00 Disco Gramy - pr. muz.
7:00 Ewa gotuje (406, 407)
8:00 Nasz nowy dom (124)
9:00 Trudne sprawy (1040-1044) - paradok.
14:00 Przyjaciółki (219)
15:00 Nasz nowy dom (252)
16:00 Kabaret na żywo - Klinika Skeczów Męczących (68)
18:00 Komisarz Mama (19)
19:00 Kowalscy kontra Kowalscy (21, 22) - obycz., Pol.
20:05 Wydarzenia
20:45 Pasażer - thriller, FILM USA/Francja 2018
23:00 Demaskator. Poza prawem (12) - paradok., Pol.
0:00 Kowalscy kontra Kowalscy (21, 22) - obycz., Pol.

TVN STYLE

10:40 Z gruntu zdrowo (3)
11:10 Dieta czy cud? (7)
11:55 Zrób coś z tym dzieckiem
12:30 Miasto Kobiet (1)
13:30 Nieoczywiste miejsca (6)
14:05 Jestem z Polski (4, 8)
16:10 Kobieta na krańcu świata
16:45 Jak siostry (7)
17:15 Inspirujące kobiety (7)
17:50 Związki z modą (2)
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (2)
19:30 W czym do ślubu? (6)
20:05 Mój chłopak jest maminsynkiem (2)
21:10 Pani gadżet (2)
22:15 Miasto Kobiet (1)
23:15 Szybko utyć - szybko zrzucić. Rok później

POLSAT CAFE

8:00 Biedni kontra bogaci (5, 6)
10:00 Nasz nowy dom (186)
11:00 Bogaty dom - biedny dom
12:00 Bogate dzieciaki bez kasy
13:00 Body Fixers: Naprawcie moje ciało (6)
14:00 Nasz nowy dom (134)
15:00 Demakijaż (128)
15:30 W bliskim planie (161)
16:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (55)
17:00 Skąd wiesz? - komedia, FILM USA 2010
19:30 Suknie marzeń (3)
20:00 Zdrady (127)
21:00 Bogaty dom - biedny dom
22:00 Randka z nieznajomym
23:00 Zdrady (118)
0:00 Walka o piersi (11, 12)

TLC

7:00 Buddy kontra Duff
8:00 Rodzice na szóstkę (3)
9:00 Rodzina 10+ 3
11:00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania
12:00 Suknie ślubne dla puszystych
15:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 2 (14)
16:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie
18:00 Cztery żony i mąż (22)
19:00 Shauna Rae: uwięziona w ciele dziecka (5)
20:00 Dr Pryszczylla 3
21:00 Historie wielkiej wagi
23:00 Skórze na ratunek 3 (10)
0:00 Obnażone sekrety (1, 2)
1:00 Nie do uwierzenia!

FOX

5:30 Chicago Med (9, 10)
7:20 Kości 3 (5-8) - krym., USA
11:00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (13-15)
13:45 Mentalista 3 (16-18)
16:30 Chicago Fire 10 (6)
17:25 9-1-1 5 (7) - obycz., USA
18:20 9-1-1: Teksas 3 (3) - serial obyczajowy, USA 2022
19:15 R.I.P.D. Agenci FILM z zaświatów - komedia sensacyjna, USA 2013
21:15 Dirty dancing - muzyczny, FILM USA 1987
23:20 60 sekund - sensacyjny, FILM USA 2000
1:35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (14, 15)
3:30 The Walking Dead 11 (12)

FOX COMEDY

5:25 Shin Chan - serial anim.
6:30 Współczesna rodzina 2 (17-20) - kom., USA 2011
8:30 Diabli nadali 6 (3-12, 3, 4) - kom., USA 2003-2004
13:50 Genialna Morgane (3, 4) - serial krym., Francja 2021
16:00 Zbuntowana księżniczka FILM - komedia, USA/Wielka Brytania/Francja 2008
18:00 Billy Madison - komedia, FILM USA 1995
19:40 Mów mi Dave - komedia, FILM USA 2008
21:20 Wszystko zostaje FILM w rodzinie - czarna kom., Wielka Brytania/USA 2005
23:25 Diabli nadali 6 (5-10)
2:10 Futurama - serial anim.

TTV HD

11:00 Królowe życia 12 (5)
11:45 Kto tu mieszka? 3 (1)
12:30 Nauka jazdy 5 (7, 8)
13:35 Ciężarówką przez Indonezję (9)
14:35 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (2)
15:45 Express (na żywo)
16:05 99 - Gra o wszystko (2)
17:15 Królowe życia 10 (22)
17:45 Express (na żywo)
18:05 Królowe życia 12 (5, 6)
19:45 Express (na żywo)
20:00 Kanapowcy 4 (1)
21:00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (2)
22:05 Projekt Cupid (5)
23:05 Królowe życia 12 (5)
23:50 Królowe życia 10 (18, 19)

BBC EARTH

9:55 Malownicze trasy kolejowe 3 (4)
11:00 Zielona planeta (5)
12:05 W okowach mrozu 9
13:55 Jimmy ratuje pszczoły (2)
14:55 Wzdłuż Mekongu z Sue Perkins (4)
16:00 Zabójcza pogoda 2 (7)
17:00 Przetrwać w epoce kamienia (3)
18:00 Biblia, jakiej nie znamy (2)
19:00 Wszechświat: kulisy (1)
20:00 Zielona planeta (5)
21:10 Malownicze trasy kolejowe 3 (4)
22:05 Chirurdzy dziecięcy (3)
23:05 Chiny: prastare królestwo przyrody (1)
0:05 Sekrety skóry (1)

HGTV

14:30 Trzy pomysły, jeden remont (6)
15:00 Totalne remonty Szelągowskiej 3 (7)
16:00 Weekendowa metamorfoza 3 (5)
17:00 Akcja aranżacja (2)
17:35 House Hunters - Poszukiwacze domów 10 (2)
18:10 Na dobrych fundamentach 6 (6)
19:05 Nowe życie w starym domu 2 (10)
20:05 Zarobić na remoncie 9
21:05 Zarobić na remoncie z Tarekiem 2 (2)
22:00 Moje mieszkanie bez rodziców (8, 7)
23:00 Recepta na stary dom 4

ZOOM TV

7:20 Zoom na samorząd (5)
7:25 Dzika przyroda na żywo (1)
8:05 Polskie złote rączki (10)
9:05 Gadżet show (2)
9:40 Gang Olsena - komedia FILM sensacyjna, Dania 1968
11:15 Rozmowy kontrolowane FILM - komedia, Polska 1991
13:25 Nigdy nie mów nigdy FILM - kom. obycz., Polska 2009
15:40 Świat według Bundych (10-13) - kom., USA 1987
18:00 Power of Love. Polska (1)
20:00 Hity polskiego kabaretu 4
22:55 I love kabaret EXTRA (13)
23:00 ● Magia nagości (2)
0:10 ● Magia nagości. Włochy (10) - pr. rozrywk.
0:50 Power of Love. Polska (1)

MINI MINI+

11:00 Barbie jako księżniczka FILM wyspy - anim., USA 2007
12:30 Tomek i przyjaciele 20
12:50 Moje urodziny
12:55 Gus. Mały - wielki rycerz
13:10 Strażak Sam 13
13:40 Bing
13:55 Moje urodziny
14:00 Barbie i trzy Muszkieterki - anim., USA 2009
15:30 Marta mówi
17:05 Ciekawski George 3
17:50 Moje urodziny
18:00 Koci Domek Gabi
18:25 Barbie i podwodna tajemnica 2 - anim., Kan. 2012
19:50 Enchantimals: Bal na Krolewskiej Wyspie (1)
20:00 Barbie: Dreamhouse...

CANAL+ DOMO HD

11:00 Pokochaj swój ogród 9
12:45 Cudotwórcy u siebie: Drew się żeni (1)
13:30 Nasz idealny dom na wsi
14:30 Małe-wielkie zmiany (6)
15:05 Pogromcy bałaganu (4)
16:00 Pogotowie remontowe Wieśka 3 (5)
16:30 Remont w 48h 11 (9)
17:05 Moje wymarzone miejsce 2 (3)
18:00 Kupione i co dalej? 4 (8)
18:30 Wyzwanie - nowe mieszkanie 15 (1)
19:00 Ucieczka na wieś 20
21:00 Komfort po australijsku 5
22:00 George Clarke - projekty do poprawy 3 (8)
23:00 Wielkie projekty 19 (1)

CANAL+ KUCHNIA

12:30 Jakubiak rozgryza Włochy
13:00 M jak mięso 3 (5)
13:30 Zgrillowani (2)
14:00 Domowa piekarnia Kucharskiego 2 (2)
14:30 David Rocco - Dolce Italia
15:20 Silvia Colloca - jak gotują Włosi 2 (3, 4)
16:30 Czekolada według Rachel Khoo (9, 10)
17:25 Weekendowe wypady Ricka Steina (7)
18:30 Na islandzkiej farmie
20:20 Ucztuj z Nadią (5, 6)
22:00 Domowa piekarnia Kucharskiego 2 (3)
22:30 Jamie Oliver: Gotuj zdrowo dla całej rodziny
23:25 M jak mięso 3 (5)

TVP ROZRYWKA

10:45 Szansa na sukces. Opole 2022 (8)
11:55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka
12:35 Sekretne życie kotów (2)
13:35 Prywatne życie zwierząt 7 (2)
14:05 Zacznij od nowa 2 (8)
14:45 Anything Goes. Ale jazda!
15:45 Jeden z dziesięciu (7, 3)
16:55 Wielki test o lesie
18:30 Kulisy dobrego humoru
19:30 Laskowik & Malicki - niedziela wieczór (1)
20:30 Dwoje i ich boje (4)
21:30 Sławomir Big Music Quiz
22:30 Postaw na milion
23:30 U Pana Boga w ogródku (7, 8)

TVN TURBO

13:15 Automaniak (5)
14:00 Mobilni mechanicy (3)
14:45 Zawodowi handlarze (2)
15:30 Klasyka Patryka Mikiciuka
16:00 Ciężarówką przez Route 66 (4)
17:00 Duda kontra Szafrański
17:50 Pomoc drogowa 24h (1)
18:35 Auta Danny'ego (26)
19:05 Niemieckie autostrady (1)
20:05 Uwaga! Pirat! (10)
20:50 Raport końcowy (600)
21:05 Samochód marzeń - kup i zrób (12)
21:50 Zakup kontrolowany (3)
22:50 Klasyka Patryka Mikiciuka
23:25 Ratujemy klasyki (3)
0:15 Największe polskie katastrofy (2)

CARTOON NETWORK

6:00 Zwariowane melodie: Kreskówki
6:55 Grizzy i Lemingi
7:55 Tom i Jerry Show 2
8:50 Młodzi Tytani: Akcja!
12:00 Jabłko i Szczypior
13:00 Młodzi Tytani: Akcja! 7
13:55 Niesamowity świat Gumballa 2
14:50 DC Super Hero Girls
15:20 Craig znad Potoku 3
16:15 Zwariowane melodie: Kreskówki
16:44 Młodzi Tytani: Akcja!
17:30 Craig znad Potoku 3
18:00 Niesamowity świat Gumballa 6
19:24 Młodzi Tytani: Akcja!
20:20 Bakugan: Battle Planet

TVP INFO

16:00 Okiem wiary
16:29 Koronawirus. Szczepionka
17:00 Serwis info weekend
17:30 Teleexpress
17:34 Teleexpress Extra - inf.
17:49 Teleexpress na deser
18:00 Panorama
18:18 Studio Zachód - pr. publ.
18:40 INFO V4+ - magazyn
18:55 Głębia ostrości
19:20 Raport z granicy - pr. inf.
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 W pełnym świetle
21:20 Raport z granicy - pr. inf.
21:30 Serwis info weekend
21:50 Strefa starcia - pr. publ.
23:00 INFO wieczór - pr. inf.

TVN 24

5:55 Powitanie poranka
6:00 Serwis informacyjny
8:35 Strefa kibica - zima
9:00 Serwis informacyjny
10:45 Kawa na ławę - magazyn
11:55 Loża prasowa - pr. publ.
12:50 Ewa Ewart poleca: Dokument w TVN 24
14:00 Serwis informacyjny
16:00 Fakty po południu
18:00 Serwis informacyjny
19:10 Serwis informacyjny
19:20 Fakty po Faktach
20:00 Kawa na ławę - magazyn
21:00 Loża prasowa - pr. publ.
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu - mag. publ.
23:40 Strefa kibica - zima
0:00 Fakty po Faktach

POLSAT NEWS

11:55 Angelus - pr. religijny
12:30 W rytmie dnia - serwis informacyjny
13:30 #Jesteśmy dla dzieci
14:00 W rytmie dnia - serwis informacyjny
15:50 Wydarzenia 15:50
16:30 Z klimatem i z pasją
16:55 Śniadanie Rymanowskiego w Polsat News i Interii
18:00 Czysta Polska (powt.)
18:50 Wydarzenia 18:50
19:15 Więcej „Wydarzeń"
19:30 Państwo w państwie
21:00 Prezydenci i premierzy
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:00 Obraz dnia - serwis informacyjny

● Tylko dla dorosłych

TVP 1

5:10 Kolebka ludzkości - film dokumentalny, Japonia 2018
6:05 Elif (1160) - obycz., Turcja
7:00 Transmisja mszy świętej
7:30 Okiem wiary - mag. religijny
8:00 Wiadomości, pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:35 Ranczo 4 (43) - obycz., Pol.
9:35 Komisarz Alex 16 (195)
10:35 Ojciec Mateusz 24 (311)
11:25 Kasta (223) - serial paradok.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes - mag. rolniczy
12:30 Agropogoda - pr. inform.
12:35 Magazyn rolniczy
12:50 BBC w Jedynce: **Superszybki sokół wędrowny** - film dok., Wielka Brytania 2018
14:00 Elif (1161) - obycz., Turcja
15:00 Wiadomości, pogoda
15:15 Alarm! - mag. interwencyjny
15:35 Gra słów. Krzyżówka (547)
16:05 Przysięga (598) - telenowela, Turcja 2019-2020
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - telet.
17:55 Klan (3958) - telen., Pol. 2022
18:20 Kasta (224) - serial paradok.
18:55 Jeden z dziesięciu - telet.
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! - mag. interwencyjny
20:30 Leśniczówka (501) - telenowela, Polska 2021

TVP 2

5:30 M jak miłość (1528) - obycz.
6:20 Rwanda 2020. Polscy misjonarze w kraju tysiąca wzgórz - cykl rep.
6:55 Familiada - teleturniej
7:30 Pytanie na śniadanie - pobudka - magazyn
7:55 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:20 Rodzinka.pl (224) - kom.
11:55 Barwy szczęścia (2591) - serial obyczajowy, Pol. 2022
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:25 Stepowa miłość (33) - serial kostiumowy, Rosja 2014 (powt.)
14:05 Va banque (395) - teleturniej
14:35 Na sygnale (128) - serial fab.-dok., Polska 2016-2017
15:10 Doktor Jan z Deekelsen (34) - obycz., Niemcy 2011
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Miłość i przeznaczenie (69) - obycz., Turcja 2019-2020
18:00 Panorama
18:20 Va banque (396) - telet.
18:45 Stepowa miłość (34) - serial kostiumowy, Rosja 2014
19:30 Barwy szczęścia (2591, 2592) - serial obyczajowy, Polska 2022
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" - cykl felietonów

POLSAT

4:40 Disco Gramy - program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje - magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień - pr. inform.
9:40 Malanowski i partnerzy (668, 669) - serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
10:40 Dlaczego ja? (967) - serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 Gliniarze (189) - serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy (1082) - serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 Dlaczego ja? (1128) - serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 Wydarzenia, pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (644) - serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 Gliniarze (653) - serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 Pierwsza miłość (3385) - serial obyczajowy, Pol. 2022
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" - program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

TVN

5:15 Uwaga! - mag. reporterów
5:30 Nowa Maja w ogrodzie 6 (2) - magazyn ogrodniczy, Pol.
5:55 Akademia ogrodnika (2) - mag. ogrodniczy, Polska 2021
6:05 Ukryta prawda (1166) - serial paradokumentalny, Polska 2020
7:00 Kuchenne rewolucje (9) - Łódź, Imperium Smaku - pr. rozrywkowy, Polska 2013
8:00 Dzień Dobry TVN (na żywo)
11:45 Ukryta prawda (1360) - serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 Tajemnice miłości (67) - serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 Ukryta prawda (1167, 962) - serial paradokumentalny, Polska 2020
16:10 Kuchenne rewolucje (10) - Puck, Paradis - program rozrywkowy, Polska 2013
17:20 Ukryta prawda (1361) - serial paradokumentalny, Polska 2022
18:25 Bunt! (30) - serial obyczajowy, Polska 2022
19:00 Fakty
19:35 Sport, pogoda (na żywo)
19:55 Uwaga! - mag. rep. (na żywo)
20:10 Doradca smaku (9) - mag. kulinarny, Polska 2022
20:15 Na Wspólnej (3388) - serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 Milionerzy (520) - teleturniej

TEATR TELEWIZJI

21:00 **Smutne miasteczko** - spektakl teatralny, Pol. 2002, reż. Andrzej Strzelecki, wyk. Teresa Budzisz-Krzyżanowska
Spektakl, złożony z dawnych i nowych tekstów Wojciecha Młynarskiego, ukazuje kondycję współczesnej inteligencji.
22:05 Świat bez fikcji: **Jemen. Zapomniana wojna** - film dokumentalny, Niemcy 2018
23:10 FILM **Słodka Irma** - komedia, USA 1963, wyk. Shirley MacLaine
1:40 FILM **Moje wielkie greckie wesele** - komedia romant., USA/Kanada 2002 (powt.)

OBYCZAJOWY

20:55 **M jak miłość** (1645) - Polska 2022
Ula pomaga ojcu, co nie podoba się Bartkowi. Lisiecka dowiaduje się, że Jakubczyk może być śmiertelnie chory.
21:55 **Serca na sprzedaż** (22) - serial obycz., Rosja 2016
23:05 **Imię róży** (8-ost.) - serial krym., Włochy/Niemcy 2019
0:15 FILM **Ága** - dramat obyczajowy, Bułgaria/Niemcy/Francja 2018
2:05 **O mnie się nie martw 7** (7) - serial komediowy, Pol. 2017
3:05 FILM **Aż do piekła** - dramat obyczajowy, USA 2016

KRYMINALNY

20:00 **Osaczony** (5, 6-ost.) - Polska 2020
Anita czuje, że Michał coś przed nią ukrywa. Stawia mu ultimatum. Tymczasem Górski odkrywa, że Justyna nie jest tym, za kogo ją uważał.
22:10 **Love Island. Wyspa miłości** (156) - reality show, Polska 2022
23:10 FILM **Skarb narodów: Księga Tajemnic** - przyg., USA 2007
2:00 FILM **Next** - thriller s.f., USA 2007, wyk. Nicolas Cage
4:05 **Świat według Kiepskich** (160) - serial kom., Pol. 2004

DRAMAT OBYCZAJOWY

21:35 FILM **Zielona mila** - USA 1999, reż. Frank Darabont, wyk. Tom Hanks, David Morse
Paul Edgecomb to szef strażników więziennych. Jednym ze skazanych na karę śmierci jest John Coffey. Jak się okazuje, mężczyzna posiada dar uzdrawiania.
1:25 **Co za tydzień** - magazyn kulturalny, Polska 2021-2022
2:05 **Grzesznica** (6) - serial kryminalny, USA 2017
3:00 **Uwaga!** - mag. reporterów
3:20 **NOC Magii** - interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

TV 4

6:00 Strażnik Teksasu (97, 98) – serial sens., USA 1997
8:00 Nasz nowy dom (70) – reality show, Polska 2016
9:00 Pierwsza miłość (3384) – serial obyczajowy, Pol. 2022
9:50 Kochane pieniądze (48) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:50 Zoo po godzinach (49, 50) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
12:55 Sędzia Judy (165, 166) – reality show, USA 2016
13:55 STOP Drogówka – magazyn policyjny, Polska
16:00 Policjantki i Policjanci (860) – serial obyczajowy, Pol. 2022
17:00 Instrukcja kochania (32, 33) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Janek oświadcza się Marlenie. Dziewczyna odmawia i dziwnie się zachowuje. Chłopak zgłasza się do biura Anki po pomoc. Okazuje się, że w grę wchodzi zdrada.
19:00 Policjantki i Policjanci (861) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Patrol zostaje wezwany do szpitala. Chirurg chciał popełnić samobójstwo. Przyczyną tego kroku był szantaż. Szymon i Góral ujmują sprawcę przemocy psychicznej.

TVN 7

5:00 Szpital (923, 743) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
6:50 Papiery na szczęście (101) – obycz., Polska 2021-2022
7:20 Brzydula 2 (248) – serial komediowy, Polska 2020-2022
7:50 Ukryta prawda (941, 810, 811) – serial paradokumentalny, Pol. 2018
10:55 Tajemnice miłości (30) – serial paradok., Polska 2021
11:55 Szpital (924) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
12:55 Opowieści małżeńskie (4) – serial paradok., Polska 2022
13:55 Sąd rodzinny (82) – serial fab.-dok., Polska 2009-2011
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (22) – serial fab.-dok., Polska 2019
15:55 Ukryta prawda (1118) – serial paradokumentalny, Polska 2019
16:55 Tajemnice miłości (31) – serial paradokumentalny, Polska 2021
17:55 19+ (689) – serial paradokumentalny, Pol. 2022
18:25 Zagadki losu (7) – serial paradokumentalny, Polska 2022
19:30 Papiery na szczęście (102) – obycz., Polska 2021-2022
20:00 Brzydula 2 (249) – serial kom., Polska 2020-2022
20:35 Hotel Paradise 5 (13) – reality show, Polska 2022

TV PULS

6:00 Kobra – oddział specjalny (11) – serial sensacyjny, Niemcy 2010
7:00 Nash Bridges (46) – serial sensacyjny, USA 1998
8:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (199, 200) – serial obyczajowy, Pol. 2019
10:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (487) – serial obyczajowy, Polska 2022
11:00 Kobra – oddział specjalny (7, 10) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
13:00 Rodzinny interes 6 (238) – serial obyczajowy, Pol. 2022
14:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (201, 202) – serial obyczajowy, Pol. 2019
16:00 Rodzinny interes 6 (240, 241) – serial obyczajowy, Polska 2022
Dawid jest podejrzewany o układy z grupą przestępczą. Komisarz Hanna Ossowska zachowuje się wobec niego bardzo opryskliwie.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (489, 490) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Dawidowski potrzebuje pieniędzy na naprawę auta. W lombardzie dochodzi do kłótni między nim a żoną.

TVP SERIALE

5:50 Rodzinka.pl (108) – serial komediowy, Polska 2013
6:25 Na sygnale (258, 259) – serial komediowy, Polska 2020
7:35 Ojciec Mateusz 10 (128) – serial kryminalny, Polska 2013
8:25 Komisarz Alex 13 (163) – serial kryminalny, Polska 2019
9:15 Złotopolscy (472) – telenowela, Polska 2003
9:50 Klan (386) – telenowela, Polska 2000
10:30 Na dobre i na złe (195) – serial obyczajowy, Pol. 2004
11:30 Ranczo 2 (19) – serial obyczajowy, Polska 2007
12:25 Korona królów (16) – telen. historyczna, Polska 2018
12:55 Na sygnale (261) – serial komediowy, Polska 2020
13:30 Ojciec Mateusz 4 (46, 47) – serial kryminalny, Pol. 2010
15:30 Komisarz Alex 13 (164) – serial kryminalny, Polska 2019
16:20 Bulionerzy (51) – serial komediowy, Polska 2005
16:50 Na sygnale (261) – serial komediowy, Polska 2020
17:30 Ranczo 2 (20, 21) – serial obyczajowy, Polska 2007
19:35 Ojciec Mateusz 4 (48) – serial kryminalny, Polska 2010
20:30 Ojciec Mateusz 10 (129) – serial kryminalny, Polska 2013

KRYMINALNY

20:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (554) – Pol. 2022
Profesor Akademii Muzycznej zostaje znaleziony martwy w mieszkaniu. Wychodzi na jaw, że studentka oskarżyła go o molestowanie.
21:00 FILM Więźniowie dzielnicy – dramat sensacyjny, Bułgaria/USA 2019, wyk. Jean-Claude Van Damme, David Castaneda
23:00 FILM Grzech – kryminał, USA 2003, wyk. Gary Oldman
1:20 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (30) – serial dok., Wlk. Bryt. 2015

KOMEDIA

21:40 FILM Planeta singli 3 – Polska 2019, reż. Sam Akina, Michał Chaciński, wyk. Agnieszka Więdłocha, Maciej Stuhr
Celebryta Tomasz Wilczyński udowodnił Ani, że dorósł do tego, by ułożyć sobie życie. Teraz wybiera się z ukochaną w rodzinne strony. Spotkanie z bliskimi będzie pełne niespodzianek.
23:40 FILM Śmierć nadejdzie dziś – horror, USA 2017
1:45 Druga strona medalu 4 (1/8) – talk-show, Polska 2011
2:20 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

PRZYGODOWY

20:00 FILM Poniedziałkowy hit: Avengers: Wojna bez granic – USA 2018, reż. Anthony Russo, Joe Russo, wyk. Robert Downey Jr., Chris Hemsworth
Herosów czeka kolejne wyzwanie, w obliczu którego będą musieli podjąć współpracę. Na Ziemię przybywa złoczyńca Thanos. Kapitan Ameryka, Dr Strange, Iron Man i pozostali Avengersi jednoczą siły przeciwko przestępcy.
23:05 FILM Apex – thriller, USA 2021, wyk. Alexia Fast
1:00 Zobacz to!

OBYCZAJOWY

21:30 Ranczo 2 (22, 23) – Pol. 2007
Solejukowa ma dosyć życia w niedostatku i zdawania się na pomoc społeczną. Przy wsparciu Hadziukowej postanawia założyć biznes.
23:30 Ojciec Mateusz 4 (49) – serial kryminalny, Polska 2010
0:25 Na sygnale (364, 365) – serial komediowy, Polska 2022
1:35 Londyńczycy 2 (3, 4) – serial obyczajowy, Pol. 2009
3:15 Jan Serce (8) – serial obyczajowy, Polska 1981
4:15 Złotopolscy (472) – telenowela, Polska 2003

PONIEDZIAŁEK 14 MARCA

PULS 2 DVB T

9:45 **Monchhichi 2** – anim.
10:25 **Ciekawski George 6**
11:30 **Pamiętnik Florki** – anim.
11:40 **Kot-o-ciaki** – anim.
11:45 **Agi Bagi** – anim.
12:00 **Bing** – anim.
12:10 **Grizzy i lemingi** – anim.
12:35 **Było sobie życie** – anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** – anim.
16:00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** – anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru**
19:00 **Psi Patrol 4** – anim.
20:00 **Dzielnica strachu 2** (41, 42)
22:00 **Wstydliwe choroby** (12)
23:00 **Rinke. Na krawędzi 2** (2)

CANAL+ PREMIUM

10:40 **Człowiek a Wyspa Wielkanocna** – film dok.
11:55 FILM **Lincoln** – dramat biograficzny, USA 2012
14:25 FILM **Nie ten człowiek** – komedia, Polska 2010
15:55 **Miasta rytm** – serial dok.
16:40 **Łapu-capu**
16:45 FILM **On i ona** – komediodramat, Francja/Belgia 2019
18:35 FILM **Oskarżona** – obyczajowy, USA 2021
20:00 **Planeta Singli. Osiem historii** (8) – serial kom., Polska 2021
21:00 **Janet Jackson** (2)
21:45 FILM **Widzę cię** – thriller, USA 2019
23:20 **Listy do więzienia**

AXN

6:25 **Candice Renoir** (2, 3)
8:45 **Seal Team 4** (2, 3) – sens.
10:35 **Agenci NCIS 15** (8, 9)
12:25 **Nocna zmiana** (1, 2)
14:15 **The Good Doctor 3** (16, 17) – serial obyczajowy
16:05 FILM **To już jest koniec** – komedia, USA 2013
18:15 FILM **Ludzie honoru** – dramat sensacyjny, USA 1992
21:05 **Alex Rider 2** (3, 4) – serial sensacyjny
23:00 FILM **Obłędny rycerz** – komedia przygodowa, USA 2001
1:45 FILM **Bałkańska vendetta** – sensacyjny, USA 2017
3:45 **Agenci NCIS 15** (9) – serial sensacyjny
4:40 **The Good Doctor 3** (17)

COMEDY CENTRAL

6:55 **Mamuśka** (6, 7) – kom.
7:50 **Młody Sheldon** (19, 20)
8:35 **Teoria wielkiego podrywu 7** (23, 24) – kom.
9:30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (1, 2) – kom., USA
10:30 **Przyjaciele 3** (15-20)
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (5-10) – kom.
16:00 **Przyjaciele 3** (21-25)
18:30 **Przyjaciele 4** (1) – kom.
19:00 **Młody Sheldon** (21, 22)
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (11-15) – kom.
22:00 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – kom., Pol. 2021
22:30 **Pacześ Show** (12)
0:00 **Backdoor. Wyjście awaryjne** (4) – kom., Pol. 2021

ALE KINO+

12:45 **Druga wojna światowa i film** (1) – serial dok.
13:45 **Nie widzieliśmy tego, co ja widziałam**
14:20 **W pułapce myśliwego**
FILM – dramat hist., Norwegia/Wielka Brytania 2019
16:05 **Sylogizmy Ciorana**
16:50 **Alain Delon jakiego nie znamy** – film dok., Fr. 2015
17:55 **Niewyjazd**
18:15 **Przebiegły złodziej**
FILM – komedia, Francja 2018
20:10 **MASH** – komediodramat, USA 1970
22:15 **W cieniu drzewa** – komediodramat, Islandia/Polska/Dania/Niemcy/Francja 2017
23:55 **Skóra** – film krótkometr.

CANAL+ FILM

12:35 FILM **Syrena z Paryża** – fantasy, Francja 2020
14:15 **Ahaswerus**
14:25 FILM **Nasze wielkie rodzinne wesele** – komedia romant., USA 2010
16:05 **Kometa** – film krótkometr.
16:25 FILM **Gloria Steinem. Moje życie w drodze** – biograf., USA 2020
18:50 **Planeta Singli. Osiem historii** (4) – kom., Polska
19:45 **Łapu-capu**
20:00 FILM **Predator** – sensacyjny, USA 1987
21:45 FILM **Predator 2** – sensacyjny, USA 1990
23:30 FILM **Predators** – s.f., USA 2010

HBO

11:35 FILM **Hugo i jego wynalazek** – familijny, USA/Francja/Wielka Brytania 2011
13:40 FILM **Miłość pod drzewem oliwnym** – melodramat, USA/Kanada 2020
15:00 ● **Wielka 2** (7) – serial kom.
16:00 FILM **Diuna** – s.f., Kanada/Norwegia/USA/Węgry '21
18:35 FILM **Supernova** – dramat obycz., Wielka Brytania 2020
20:10 **Lakers: Dynastia zwycięzców** (2) – obycz., USA
21:10 **Biały Lotos** (1) – kom.
22:10 ● FILM **Ci, którzy życzą mi śmierci** – thriller, Kanada/USA 2021
23:50 ● FILM **Zwrot** – dramat psychologiczny, USA 2018

KINO POLSKA

8:25 **Kilka opowieści o człowieku** – film dok. (powt.)
8:50 FILM **Stara baśń. Kiedy słońce było bogiem** – kostiumowy, 2003
11:00 FILM **Ewa chce spać** – komedia, 1957
13:05 FILM **Tarapaty 2** – familijny, 2020 (powt.)
14:55 FILM **1920 Bitwa Warszawska** – dramat wojenny, 2011
17:15 **Kabaretowy rejs** (133, 132)
19:15 **13 posterunek 2** (10)
20:00 FILM **Wściekły** – kryminał, 1979
22:00 FILM **Dom zły** – dramat kryminalny, 2009
0:10 FILM **Słodko-gorzki** – dramat obyczajowy, 1996 (powt.)

13 ULICA

6:00 **Cherif 4** (1-4) – krym., Fr.
10:00 **Dowody zbrodni 6** (20, 21)
12:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5** (3, 4) – sens.
14:00 **Kobra - oddział specjalny 24** (6, 7) – sens.
16:00 **Dowody zbrodni 6** (22, 23)
18:00 **Koroner 3** (5, 6) – krym.
20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5** (5, 6) – serial sensacyjny, USA 2013
22:00 **Koroner 4** (2) – serial kryminalny, Kanada 2022
23:00 FILM **R.I.P.D. - Agenci z zaświatów** – kom. sensacyjna, USA 2013
1:10 **Koroner 3** (6) – krym., Kan.
2:10 **Kobra - oddział specjalny 24** (6, 7) – sens.

KINO TV

8:00 FILM **Dwóch facetów w jednym** – komedia fantasy, Francja 2008
9:55 **Komisarz Rex 10** (2)
10:55 FILM **Zanim powiesz „Tak!"** – kom. romant., USA 2009
12:50 **Poirot** – serial kryminalny
14:50 FILM **Świat według Bundych 2** (6, 7) – kom., USA 1988
15:55 FILM **Wybór Gracie** – dramat obyczajowy, USA 2004
17:50 FILM **The Duff [#ta brzydka i gruba]** – kom., USA 2015
19:55 **Poirot** – serial kryminalny
21:00 FILM **Zapowiedź** – thriller, USA/Wielka Brytania/Australia 2009
23:40 FILM **Lincz** – dramat obycz., Polska 2010

NATIONAL GEOGR.

9:00 **Fabryki smaku: USA**
10:00 **Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny**
12:00 **Wyprawa na dno** (1)
13:00 **Plemienna szkoła przetrwania: Chiny** (2)
14:00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy** (10)
15:00 **Złapać przemytnika** (14)
16:00 **Megamaszyny** (1)
17:00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (3)
18:00 **Kosmiczne katastrofy** (6)
19:00 **(nie)Zwykłe wynalazki**
20:00 **Katastrofa w przestworzach** (4)
22:00 **Złapać przemytnika** (10)
23:00 **Katastrofa w przestworzach** (6)

PLANETE+

7:50 **Polska z góry 2** (6, 7)
9:00 **Supernatura** (1, 2)
11:00 **Mały lis w wielkim mieście**
12:00 **Pustynna fauna Półwyspu Arabskiego** (1, 2)
14:00 **China Express: podróż jedwabnym szlakiem**
16:00 **360° Świat bez granic 5**
17:00 **Niezwykłe podróże koleją 9** (4)
18:00 **Świat z góry 7** (13, 14)
19:00 **Wśród drapieżców** (9)
20:00 **Jak fabryki zmieniły świat**
21:00 **Tajemnice Egiptu** (1, 2)
23:00 **Wiedeń 1918 - upadek imperium**
0:00 **Największe kłamstwa w historii** (1)

DISCOVERY CHANNEL

11:00 **Alaska: Ostatni przystanek**
12:00 **Przetrwać nad Jukonem**
13:00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
14:00 **Bimbrownicy**
15:00 **Złomowisko PL** (4)
16:00 **Morze złota 10** (25)
17:00 **Nic do ukrycia** (2)
18:00 **Fani czterech kółek - samochody marzeń**
19:00 **Kamperem przez świat**
20:00 **Złomowisko PL** (1)
21:00 **Nic do ukrycia** (3)
22:00 **Waga ciężka** (1)
22:45 **Fani czterech kółek** (1)
23:00 **Fani czterech kółek - samochody marzeń**
0:00 **Koniec świata według Nostradamusa**

NAT GEO PEOPLE HD

9:00 **Smak wolności** (3)
10:00 **Niezwykły dr Pol** (9)
11:00 **Fabryki smaku** (1, 2)
12:00 **Ratownicy na fali** (7, 8)
13:00 **Chiny za zamkniętymi drzwiami** (4)
14:00 **Niezwykły dr Pol** (11, 12)
16:00 **Gordon Ramsay: Świat na talerzu** (2)
17:00 **Dekady: Kulturowa rewolucja** (7, 8)
18:00 **Uwaga! Niezły pies** (1)
19:00 **Niezwykły dr Pol** (19)
20:00 **W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem**
21:00 **Cesar Millan na ratunek**
23:00 **Tabu** (8)
0:00 **Koszmarna wyprawa** (6)
1:00 **Narkotyki** (5)

DTX HD

6:00 **A2 - autostrada na Zachód**
7:05 **Gorączka złomu**
8:10 **Fani czterech kółek**
9:10 **Militaria na warsztat**
11:10 **Strażacy z Ruhry 2** (3)
12:10 **Królowie asfaltu**
13:10 **Samochód na życzenie**
14:10 **Fani czterech kółek**
17:10 **Ale jazda** (10)
17:40 **K2 - kierowców dwóch**
18:10 **Mistrzowski garaż Chada**
19:10 **Auto-naprawa 6**
20:10 **Gorączka złomu**
21:10 **Garage Squad**
22:10 **Ciężarówką po antypodach** (9)
23:10 **A2 - autostrada na Zachód**
0:10 **Niechciani w Gas Monkey**
1:10 **Militaria na warsztat** (18)

EUROSPORT 1

10:45 **Biatlon** – PŚ w Otepää
12:00 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody Pucharu Świata w Kranjskiej Gorze (powt.)
13:15 **Narciarstwo alpejskie** – Zawody PŚ w Are (powt.)
14:00 **Kolarstwo kobiet** – Tour of Drenthe
15:30 **Kolarstwo** – Tour of Drenthe
17:00 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico (powt.)
20:00 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico – 7. etap
21:00 **Snooker** – Turkish Masters – mecz finałowy (powt.)
22:30 **The Minute** (powt.)
22:35 **Biatlon** – PŚ w Otepää
0:00 **Biegi narciarskie** – Zawody PŚ w Falun

TVP SPORT DVB T

8:20 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Vikersund 2022
10:00 **Boks** – Gala MB Boxing Night #11 (powt.)
12:15 **Skoki narciarskie** – Puchar Kontynentalny w Zakopanem
14:10 **Skoki narciarskie** – MŚ w lotach – Vikersund 2022
16:00 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Cracovia – Pogoń Szczecin (powt.)
18:10 **Piłka nożna** – eWinner 2. liga – mecz: Wisła Puławy – KKS Kalisz (na żywo)
20:20 **GOL** – magazyn piłkarski
22:00 **Sportowy wieczór**
22:40 **Dopaść Tysona** – film dok.
0:10 **Sporty walki** – Hexagone 3 w Reims (powt.)

CANAL+ SPORT

11:00 **Piłka nożna** – Liga hiszpańska
13:15 **Piłka nożna** – Liga francuska
15:25 **Wysoki Pressing**
16:30 **Sport+** – mag. sportowy
17:30 **Basket+**
17:40 **Piłka nożna** – wstęp do meczu (na żywo)
17:55 **Piłka nożna** – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Raków Częstochowa – PGE FKS Stal Mielec (na żywo)
20:00 **Ekstraklasa po godzinach**
20:55 **Piłka nożna** – Liga angielska – mecz: Crystal Palace FC – Manchester City FC (na żywo)
23:00 **Jej Wysokość Premier League** (na żywo)

POLSAT SPORT

8:30 **Siatkówka mężczyzn** GKS Katowice – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle
11:00 **Piłka nożna** – FORTUNA 1. liga – mecz: Odra – Arka
13:30 **Siatkówka mężczyzn** – PlusLiga: Jastrzębski Węgiel – Indykpol AZS Olsztyn
15:30 **Piłka nożna** – FORTUNA 1. liga: Korona Kielce – Apklan Resovia Rzeszów (powt.)
17:30 **Siatkówka kobiet** – TAURON Liga – mecz: Joker Świecie – Grupa Azoty Chemik Police (na żywo)
20:00 **Tenis** – Turniej ATP w Indian Wells – mecz 3. rundy gry pojedynczej (na żywo)
1:00 **Boks** (powt.)

EUROSPORT 2

8:00 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico (powt.)
13:00 **Snowboard** – Zawody PŚ w Reiteralm – snowcross
14:00 **Narciarstwo dowolne** – Zawody PŚ w Reiteralm
15:00 **Narciarstwo dowolne** – Zawody PŚ w Tignes
16:00 **Biegi narciarskie** – Zawody PŚ w Falun (powt.)
19:05 **Narciarstwo dowolne** – Zawody PŚ w Reiteralm
20:00 **Narciarstwo dowolne** – Zawody PŚ w Tignes
21:05 **Kolarstwo kobiet** – Tour of Drenthe (powt.)
22:30 **Kolarstwo** – Tour of Drenthe
0:00 **Kolarstwo** – Wyścig Tirreno-Adriatico – 5. etap

STOPKLATKA DVB T

6:00 Scena śmiechu (24)
6:50 Złotopolscy (400, 401)
7:50 Plebania (355, 356)
8:50 Allo, Allo (42) – serial kom.
9:20 Doktor Martin 2 (7, 8)
11:25 13 posterunek 2 (31, 32)
12:40 Katastrofy w przestworzach (36, 177) – serial dok.
14:50 Szpital New Amsterdam (13, 14) – serial obycz., USA
16:45 13 posterunek 2 (33, 34)
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (29, 30)
19:10 Łowcy okazji 3 (6, 7)
20:00 Prawo ojca – dramat
FILM sens., Polska 1999
22:05 W odwecie za śmierć
FILM – thriller, USA 2010
0:05 Bez litości (6) – sens.

POLSAT 2

8:00 Trudne sprawy (1046)
9:00 48h. Zaginieni (10) – krym.
10:00 Na ratunek 112 (495)
10:30 Sekrety rodziny (54)
11:30 Dlaczego ja? (957)
12:30 Nasz nowy dom (152)
13:30 Świat według Kiepskich (365-367) – serial kom.
15:00 Trudne sprawy (1062)
16:00 Nasz nowy dom (153)
17:00 Sekrety rodziny (55)
18:00 48h. Zaginieni (11) – krym.
19:00 Gliniarze (435) – paradok.
20:05 Wydarzenia
21:00 Gliniarze (436) – paradok.
22:00 Dlaczego ja? (1107)
23:00 Świat według Kiepskich (6, 7) – kom., Polska 2004
0:00 Malanowski i partnerzy

TVN STYLE

9:25 Ugotowani (4)
10:25 Perfekcyjna pani domu (9)
11:30 Kuchenne rewolucje (10)
12:35 Miasto Kobiet (1)
13:40 Jestem z Polski (8, 4)
15:45 Zgłoś remont (1)
16:45 Ugotowani (10)
17:45 Kuchenne rewolucje (16)
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (3)
19:30 W czym do ślubu? (7)
20:05 Nieoczywiste miejsca (6)
20:40 Ostre cięcie (2)
21:25 Ślub od pierwszego wejrzenia (4)
22:25 Kobieta na krańcu świata
23:00 Gwiazdy prywatnie (8, 1)
0:00 Remonty gwiazd Hollywood (8)

POLSAT CAFE

8:00 Szpital dziecięcy (39)
9:00 Oszukane (35)
10:00 Nasz nowy dom (174)
11:00 Chirurdzy (169)
12:00 Fajka pokoju
13:00 Demakijaż (109)
13:30 Top Chef (44)
15:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (53)
16:00 Randki bez cenzury (3)
17:00 Bogaty dom – biedny dom
18:00 Nasz nowy dom (144)
19:00 Chirurdzy (170)
20:00 Zdrady (155)
21:00 Randka z nieznajomym
22:00 Gry małżeńskie (71)
23:00 Zdrady (119)
0:00 Oszukane (51)
1:00 Poprawki skalpelem (21)

TLC

9:00 Wiza na miłość: dalsze losy
11:00 Dr Pryszczylla
12:00 Najcięższy nastolatek Ameryki
13:00 Suknie ślubne dla puszystych
14:00 Wiza na miłość: dalsze losy
16:00 Historie wielkiej wagi
17:00 Siostry wielkiej wagi
18:00 Mega-sknery
19:00 Dr Pryszczylla
20:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 2
21:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie (8)
23:00 Wiza na miłość: Romans na Karaibach

FOX

5:30 Kości 3 (10-13) – krym.
9:10 Szpital New Amsterdam (7, 8) – obycz., USA 2021
11:00 Castle 5 (17, 18) – krym.
12:50 Mentalista 3 (18, 21)
14:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (20, 21)
16:30 Chicago Med (10, 11)
18:20 Szpital New Amsterdam (8, 9) – obycz., USA 2021
20:10 Syn marnotrawny 2 (10) – serial krym., USA 2020
21:05 CSI: Vegas (1) – krym.
22:00 The Walking Dead 11 (12)
22:55 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (10, 11)
0:45 Syn marnotrawny 2 (10)
1:40 Castle 5 (17, 18) – krym.
3:30 Kości 3 (10, 11) – krym.

FOX COMEDY

5:25 Shin Chan – serial anim.
6:35 Duncanville – serial anim.
7:00 Duncanville 2 – anim.
7:30 Simpsonowie 22 (14-17)
9:20 Współczesna rodzina 2 (21-24) – kom., USA 2011
11:00 Sposób użycia 2 (5-8)
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (14-17) – serial kom., USA
15:00 Sposób użycia 2 (7-10)
17:00 Diabli nadali 6 (11-14)
19:00 Melissa i Joey 3 (4, 5)
20:00 Co robimy w ukryciu (5, 6) – serial kom., USA 2019
21:00 Family Guy: Głowa rodziny 16 – anim., USA 2016
23:30 Futurama – serial anim.
1:25 Simpsonowie 22 (17-19)
2:40 Duncanville – serial anim.

TTV HD DVB T

12:40 Ukryta prawda (422)
13:40 Królowe życia 6 (10)
14:25 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (10)
15:45 Express (na żywo)
16:05 Nauka jazdy 5 (8)
16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 14 (15)
17:45 Express (na żywo)
18:05 DeFacto 8 (11)
18:35 Dobra robota (3)
19:45 Express (na żywo)
20:05 Nauka jazdy 5 (9)
20:35 Projekt Cupid (5)
21:45 Express (na żywo)
22:00 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (3)
23:00 Gogglebox. Przed telewizorem 13 (24)

BBC EARTH

9:45 W okowach mrozu 4 (9)
10:45 Chiny: prastare królestwo przyrody (1)
11:50 Malownicze trasy kolejowe 3 (4)
12:50 Jimmy ratuje pszczoły (2)
13:55 W okowach mrozu 8 (8, 9)
15:55 Życie na pustkowiu (4)
16:50 Weterynarze w Arktyce
17:50 Malownicze trasy kolejowe 3 (4)
18:50 Dynastie (1)
19:55 Wszechświat: kulisy (2)
20:55 Życie na pustkowiu 3 (2)
21:55 W okowach mrozu 9 (13)
23:00 Malownicze trasy kolejowe 3 (5)
0:00 Chirurdzy dziecięcy (3)
1:00 Dlaczego wciąż tyję?

HGTV

13:50 Szybki dom 3 (1)
14:25 Nowe życie w Meksyku 5
15:30 Kupujemy dom nad jeziorem 10 (10)
16:00 Pomysłowe projekty (5)
16:30 Para w remont 3 (5)
17:00 Dorota inspiruje 3 (3)
18:00 Totalne remonty Szelągowskiej 3 (7)
19:00 Zamieszkać na plaży 6
20:00 Na dobrych fundamentach 6 (6)
20:55 Polowanie na ogród 8 (1)
21:30 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 (2)
22:00 Pomocy! Mój dom to katastrofa 2 (1)
23:00 Huczne wesele czy piękny dom (3, 1)

ZOOM TV DVB T

6:25 Zoom na pogodę – pr. inf.
7:55 Kalejdoskop Polski (3)
8:25 Cudotwórcy 6 (21, 22)
10:15 Narzeczona ze Stambułu (26) – obycz., Turcja 2017
11:20 Doktor Quinn 6 (7)
12:20 Zakazana historia (3)
13:20 Największe zagadki świata (5, 6) – dok., USA
14:20 Zapytaj lekarza 2 (4)
15:00 Power of Love. Polska (1)
17:00 Świat według Bundych (12-15) – kom., USA 1988
19:10 I love kabaret EXTRA
20:00 Polskie złote rączki (11)
21:00 Power of Love. Polska (2)
23:00 ● Magia nagości. Najsmaczniejsze kąski (5)
0:00 ● Magia nagości (6)

MINI MINI+

12:15 Tomek i Przyjaciele 24
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 13
13:30 Bing
13:55 Moje urodziny
14:00 Ciekawski George 2
15:15 Marta mówi
16:30 Koci Domek Gabi
16:55 Luluś i Kropka budują
17:25 Milo
17:50 Moje urodziny
17:55 Summer i Todd – Na słonecznej farmie
18:15 Frytka i Kartofelcia
18:45 Ciekawski George 11
19:35 Koci Domek Gabi
20:00 Enchantimals: Bal na Krolewskiej Wyspie (5)

CANAL+ DOMO HD

11:35 George Clarke – projekty do poprawy 3 (2)
12:30 Kupione i co dalej? 4 (9)
13:00 Telesprzedaż
14:05 Małe-wielkie zmiany (6)
14:35 George Clarke – projekty do poprawy 3 (8)
15:30 Komfort po australijsku 5
16:30 Wyzwanie – nowe mieszkanie 15 (1)
17:00 Domy za miliony 4 (6, 7)
18:00 Ucieczka na wieś 19 (25)
18:50 Ucieczka na wieś 20 (1)
19:40 Daleko od miasta 5 (3)
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (20)
21:00 Wielkie projekty 19 (4)
22:00 Bryan i jego wyspa (9, 10)
23:50 Komfort po australijsku

CANAL+ KUCHNIA

12:30 Zgrillowani (2)
13:00 Jamie Oliver: Gotuj zdrowo dla całej rodziny
14:00 Pizza w Parmie (3)
14:30 Witajcie na farmie
15:30 Jakubiak rodzinnie (2)
16:00 Żołądek czy rozsądek? 6
17:00 Zostań w domu, gotuj z Jamiem (8, 9)
18:00 Francuskie wędrówki Julie 5 (33)
19:05 Jakubiak rozgryza Włochy (2)
19:35 U sąsiadów w kuchni 9
20:05 Ainsley gotuje na Karaibach (1, 2)
21:45 John i Lisa – razem w kuchni (9, 10)
23:30 Na islandzkiej farmie

TVP ROZRYWKA DVB T

10:35 Postaw na milion
11:30 Gra słów. Krzyżówka
12:00 Familiada
12:35 Va banque (386)
13:10 U Pana Boga w ogródku (11)
14:00 Muzeum Polskiej Piosenki
14:15 Kabaretomaniacy (3, 4)
16:20 Kabaret Hrabi. Co jest śmieszne (1, 2)
18:25 Okrasa łamie przepisy
18:55 Makłowicz w podróży
19:35 Kabaretowy Klub Dwójki
20:35 Postaw na milion
21:35 Kabaret w samo południe
22:40 The Voice Kids 5. Przesłuchania w ciemno (5, 6)
1:05 Koło fortuny (1224)
1:50 Opole na bis

TVN TURBO

13:10 Zakup kontrolowany
14:10 101 napraw (5)
14:40 Samochód marzeń – kup i zrób (2)
15:45 Zawodowi handlarze
17:15 Wojny samochodowe (6)
18:00 Raport Turbo
18:15 Ciężarówką przez Route 66 (4)
19:15 Służby ratownicze (8)
20:00 Najlepsze premiery motoryzacyjne (3)
20:30 Polskie pościgi policyjne
21:00 Wojny samochodowe (3)
22:00 Raport Turbo
22:20 101 gadżetów motoryzacyjnych (3)
22:50 Zawodowi handlarze (2)
23:35 Królowie złomu (11)

CARTOON NETWORK

8:50 Fungisy!
9:20 Niesamowity świat Gumballa 6
10:45 Craig znad Potoku
11:40 Jabłko i Szczypior
13:00 Młodzi Tytani: Akcja!
13:55 Niesamowity świat Gumballa 3
14:50 DC Super Hero Girls
15:20 Craig znad Potoku 3
16:15 Jabłko i Szczypior
16:44 Młodzi Tytani: Akcja!
17:30 Craig znad Potoku 3
18:00 Niesamowity świat Gumballa 6
19:25 Młodzi Tytani: Akcja! 7
19:50 Fungisy! 2
20:20 Bakugan: Battle Planet
20:50 Clarence 3

TVP INFO DVB T

15:29 Info dzień
16:30 Koronawirus. Szczepionka
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra – inf.
17:30 O co chodzi – pr. publ.
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info – pr. inf., Pol.
18:37 O tym się mówi – pr. publ.
19:20 Raport z granicy – pr. inf.
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Raport z granicy – pr. inf.
21:30 Serwis Info – pr. inf., Pol.
21:50 W tyle wizji – pr. publ.
22:25 Serwis Info – pr. inf., Pol.
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór – pr. inf.

TVN 24

5:55 Powitanie poranka
6:00 Serwis informacyjny
7:30 Rozmowa Piaseckiego
8:00 Serwis informacyjny
8:35 Strefa kibica – zima
9:00 Serwis informacyjny
15:00 15 na żywo – mag. inform.
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest – pr. publ.
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i – pr. publ.
20:35 Czarno na białym
21:00 Polska i świat – mag. inf.
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu – mag. publ.
23:45 Strefa kibica – zima
0:00 Fakty po Faktach
0:40 Kropka nad i – pr. publ.

POLSAT NEWS

8:00 Nowy dzień – pr. inform.
9:00 W rytmie dnia – serwis informacyjny
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia – serwis informacyjny
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Godziny szczytu – magazyn informacyjny
18:00 Punkt widzenia – pr. publ.
18:50 Wydarzenia 18:50
19:25 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia – pr. publ.
21:00 Raport – pr. inf., Pol.
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:00 Obraz dnia – serwis informacyjny

● Tylko dla dorosłych

TVP 1 DVB T

5:15 Przysięga (598) - telenowela
6:05 Elif (1161) - serial obyczajowy
7:00 Transmisja mszy świętej
7:30 Kościół z bliska - magazyn
8:00 Wiadomości, pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:35 Ranczo 4 (44) - obycz., Pol.
9:35 Komisarz Alex 16 (196)
10:35 Ojciec Mateusz 24 (312)
11:25 Kasta (224) - serial paradok.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes - mag. rolniczy
12:30 Agropogoda - pr. inform.
12:35 Magazyn rolniczy
12:50 Natura w Jedynce: **Góry i ich mieszkańcy** (1/6) - serial dok., Wielka Brytania 2017
14:00 Elif (1162) - serial obyczajowy, Turcja 2014-2018
15:00 Wiadomości, pogoda
15:15 Alarm! - mag. interwencyjny
15:35 Gra słów. Krzyżówka (548)
16:05 Przysięga (599) - telenowela, Turcja 2019-2020
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? - telet.
17:55 Klan (3959) - telen., Pol. 2022
18:20 Kasta (225) - serial paradok.
18:55 Jeden z dziesięciu - telet.
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! - mag. interwencyjny
20:25 Magazyn Ekspresu Reporterów

TVP 2 DVB T

5:35 M jak miłość (1529) - serial obyczajowy, Polska 2020
6:25 Internetowa Ziemia Obiecana - rep., Polska 2022
6:55 Familiada - teleturniej
7:30 Pytanie na śniadanie - pobudka - magazyn
7:55 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:20 Rodzinka.pl (225) - serial komediowy, Polska 2017
11:55 Barwy szczęścia (2592) - serial obyczajowy, Pol. 2022
12:35 Koło fortuny - teleturniej
13:25 Stepowa miłość - serial kostiumowy, Rosja 2014 (powt.)
14:05 Va banque (396) - teleturniej
14:35 Na sygnale (129) - serial fab.-dok., Polska 2016-2017
15:10 Doktor Jan z Deekelsen (35) - serial obyczajowy, Niemcy 2011
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Miłość i przeznaczenie (70) - serial obyczajowy, Turcja 2019-2020
18:00 Panorama
18:20 Va banque (397) - teleturniej
18:45 Stepowa miłość (35) - serial kostiumowy, Rosja 2014
19:30 Barwy szczęścia (2592) - serial obyczajowy, Pol. 2022

POLSAT DVB T

4:40 Disco Gramy - program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje
6:00 Nowy dzień - pr. inform.
9:40 Malanowski i partnerzy (670, 671) - serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
10:40 Dlaczego ja? (968) - serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 Gliniarze (190) - serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy (1083) - serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 Dlaczego ja? (1129) - serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 Wydarzenia, pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (645) - serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 Gliniarze (654) - serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 Pierwsza miłość (3386) - serial obyczajowy, Pol. 2022
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" - program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

TVN DVB T

5:45 Uwaga! - mag. reporterów
6:05 Ukryta prawda (1167) - serial paradokumentalny, Polska 2020
7:00 Kuchenne rewolucje (10) - Puck, Paradis - program rozrywkowy, Polska 2013
8:00 Dzień Dobry TVN (na żywo)
11:40 Doradca smaku (9) - mag. kulinarny, Polska 2022
11:50 Ukryta prawda (1361) - serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 Tajemnice miłości (68) - serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 Ukryta prawda (1168, 963) - serial paradokumentalny, Polska 2020
16:10 Kuchenne rewolucje (11) - Kobiór, restauracja Feniks - pr. rozrywkowy, Polska 2013
17:20 Ukryta prawda (1362) - serial paradokumentalny, Polska 2022
Nastoletnia Jadwiga urządza domówkę, na której goszczą sąsiedzi. Rodzice dziewczyny chcą ich wyrzucić. Wówczas poznają pewien sekret.
18:25 Bunt! (31) - serial obyczajowy, Polska 2022
19:00 Fakty
19:35 Sport, pogoda (na żywo)
19:55 Uwaga! - mag. rep. (na żywo)
20:10 Doradca smaku (10) - mag. kulinarny, Polska 2022

TELENOWELA

20:30 **Leśniczówka** (502) - Polska 2021
Mimo sprzeciwu Edytki Artur bierze się za montaż kabiny prysznicowej. Nie kończy się to najlepiej. Janusz udaje się na spotkanie z Nowackim.
21:00 Tacy byliśmy (2) - cykl reportaży, Polska 2022
21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów
22:45 Ocaleni - reality show, Pol.
23:50 Magazyn śledczy Anity Gargas (226) - magazyn
0:25 FILM Piąta władza - dramat biograficzny, USA/Belgia 2013

OBYCZAJOWY

20:10 **Barwy szczęścia** (2593) - Polska 2022
Bożena czuje się zmęczona opieką nad Tadziem. W życiu Stańskich nagle pojawia się biologiczna matka chłopca.
20:40 Kulisy serialu „M jak miłość" - cykl felietonów
20:55 M jak miłość (1646) - obycz.
21:55 Serca na sprzedaż (23) - serial obycz., Rosja 2016
23:05 Tabu (1/8) - serial obycz., Wielka Brytania 2017
0:15 Ludzkie historie: **Ziemia jest niebieska jak pomarańcza** - dok., Ukraina/Litwa 2020

REALITY SHOW

20:05 **Ninja Warrior Polska** (31) - Polska 2022
Tym razem będziemy śledzić m.in. wyczyny Pawła Murawskiego z Warszawy. Na trudnym torze przeszkód swoich sił spróbują także aktorka Marcjanna Lelek oraz gwiazda Tik Toka, Mans Bikeev.
22:10 Love Island. Wyspa miłości (157) - reality show, Polska 2022
23:10 FILM Raport mniejszości - s.f., USA 2002, wyk. Tom Cruise
2:20 FILM Gracz - dramat kryminalny, USA 2014, wyk. Mark Wahlberg

OBYCZAJOWY

20:15 **Na Wspólnej** (3389) - Polska 2022
Podczas podróży autem Daria i Adam mają groźny wypadek. Na miejscu zjawia się karetka oraz policjant, Robert.
20:55 Milionerzy (521) - teleturniej
21:35 Ślub od pierwszego wejrzenia (3) - reality show
22:40 Kuba Wojewódzki (3) - talk-show, Polska 2022
23:40 Superwizjer - mag. rep.
0:16 Pajęczyna (2) - serial kryminalny, Polska 2021
1:15 Porwani (9) - serial kryminalny, USA 2017

TV 4 DVB T

6:00 Strażnik Teksasu (99, 100) – serial sens., USA 1996
8:00 Nasz nowy dom (71) – reality show, Polska 2016
9:00 Pierwsza miłość (3385) – serial obyczajowy, Pol. 2022
9:50 Kochane pieniądze (49) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:50 Zoo po godzinach (50, 51) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
12:55 Sędzia Judy (167, 168) – reality show, USA 2016
13:55 STOP Drogówka – magazyn policyjny, Polska
16:00 Policjantki i Policjanci (861) – serial obyczajowy, Pol. 2022
17:00 Instrukcja kochania (33, 34) – serial obyczajowy, Polska 2022
19:00 Policjantki i Policjanci (862) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Natalii i Arkowi zapowiada się przyjemny poranek. Plany pary przekreśla informacja o pobliskiej strzelaninie.
20:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (555) – serial kryminalny, Polska 2022
Podczas joggingu kobieta zauważa ślady krwi na schodach mijanego domu. Znajduje też zakrwawione dziecko.
21:00 Mroźny wiatr – FILM Wielka Brytania/USA/Kanada 2007, reż. Gregory Jacobs, wyk. Emily Blunt, Ashton Holmes
Studentka i jej wielbiciel mają wypadek samochodowy na odludnej drodze. Wokół pojawiają się tajemnicze postaci.
23:00 www.strach – FILM horror, Wielka Brytania/Niemcy/Luksemburg/USA 2002
1:05 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (1) – dok., Wielka Brytania 2015
1:35 Królowie australijskiego lombardu (1, 3) – serial dok.

TVN 7 DVB T

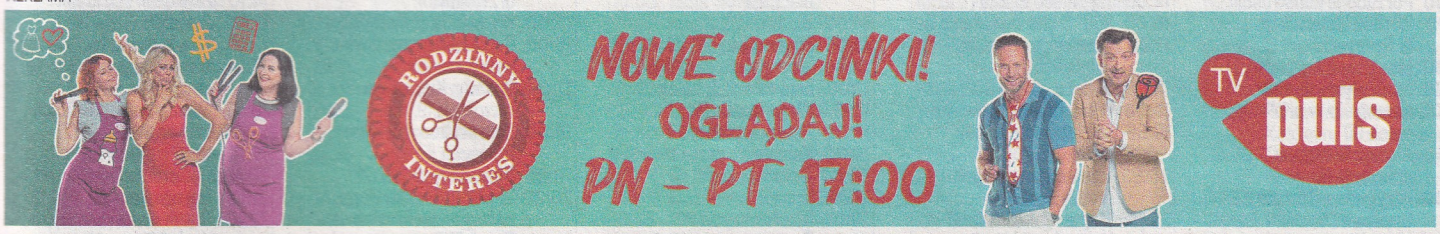
5:00 Szpital (924) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
5:55 Hotel Paradise 5 (13) – reality show, Polska 2022
6:50 Papiery na szczęście (102) – obycz., Polska 2021-2022
7:20 Brzydula 2 (249) – serial komediowy, Polska 2020-2022
7:50 Ukryta prawda (942, 812, 813) – paradok., Pol.
10:55 Tajemnice miłości (31) – serial paradokumentalny, Polska 2021
11:55 Szpital (925) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
12:55 Zagadki losu (7) – serial paradokumentalny, Pol. 2022
13:55 Sąd rodzinny (83) – serial fab.-dok., Polska 2009-2011
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (23) – serial fabularno-dok., Polska 2019
15:55 Ukryta prawda (1119) – serial paradokumentalny, Polska 2019
16:55 Tajemnice miłości (32) – serial paradokumentalny, Pol. 2021
17:55 19+ (690) – paradok., Pol. 2022
18:25 Zagadki losu (8) – serial paradokumentalny, Pol. 2022
19:30 Papiery na szczęście (103) – serial obycz., Pol. 2021-2022
20:00 Brzydula 2 (250) – serial komediowy, Pol. 2020-2022
20:35 Hotel Paradise 5 (14) – reality show, Polska 2022
21:40 Wszystko, co dobre – FILM USA 2010, reż. Andrew Jarecki, wyk. Ryan Gosling, Kirsten Dunst, Frank Langella
David, spadkobierca potentata na rynku nieruchomości, żeni się z ubogą Katie. Zamieszkują za miastem, ale na prośbę ojca mężczyzny wracają do Nowego Jorku. Kobieta znika.
23:40 Złodziej życia – FILM thriller, USA/Kanada/Australia 2004
2:00 Druga strona medalu 4 (2) – talk-show, Polska 2011
2:35 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

TV PULS DVB T

6:00 Kobra – oddział specjalny (12) – serial sensacyjny, Niemcy 2010
7:00 Nash Bridges (47) – serial sensacyjny, USA 1998
8:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (200, 201) – serial obyczajowy, Pol. 2019
10:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (488) – serial obyczajowy, Polska 2022
11:00 Kobra – oddział specjalny (8, 11) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
13:00 Rodzinny interes 6 (239) – serial obyczajowy, Pol. 2022
14:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (202, 203) – serial obyczajowy, Pol. 2019
19-letnia Daria w wypadku doznała uszkodzenia rdzenia kręgowego i jest sparaliżowana. Rodzice dziewczyny zbierają pieniądze na leczenie.
16:00 Rodzinny interes 6 (241, 242) – serial obyczajowy, Polska 2022
Viola zbiera fundusze, by otworzyć farmę dla pokrzywdzonych zwierząt. Nie wszystko jednak idzie po jej myśli.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (490, 491) – serial obyczajowy, Pol. 2022
20:00 Plan lotu – FILM USA 2005, reż. Robert Schwentke, wyk. Jodie Foster, Peter Sarsgaard
Kyle Pratt leci z 6-letnią córeczką do Nowego Jorku. Ma tam pochować męża. Podczas podróży kobieta zasypia. Kiedy się budzi, Julii nie ma. Kapitan Rich ustala, że dziewczynka od kilku dni nie żyje.
22:00 W pułapce – FILM thriller, USA 2021, wyk. Tyrese Gibson
0:00 Szanghajska robota – FILM thriller, Chiny 2017, wyk. Simon Yam
2:00 Zobacz to!

TVP SERIALE

5:45 Rodzinka.pl (109) – serial komediowy, Polska 2013
6:15 Na sygnale (259, 260) – serial komediowy, Polska 2020
7:25 Ojciec Mateusz 10 (129) – serial kryminalny, Pol. 2013
8:20 Komisarz Alex 13 (164) – serial kryminalny, Polska 2019
9:15 Złotopolscy (473) – telenowela, Polska 2003
9:45 Klan (387) – telenowela, Polska 2000
10:25 Na dobre i na złe (196) – serial obyczajowy, Pol. 2004
11:25 Ranczo 2 (20) – serial obyczajowy, Polska 2007
12:20 Korona królów (17) – telen. historyczna, Polska 2018
12:55 Na sygnale (262) – serial komediowy, Polska 2020
13:30 Ojciec Mateusz 4 (47, 48) – serial kryminalny, Pol. 2010
15:25 Komisarz Alex 14 (165) – serial kryminalny, Pol. 2020
16:15 Bulionerzy (52) – serial komediowy, Polska 2005
16:50 Na sygnale (262) – serial komediowy, Polska 2020
17:25 Ranczo 2 (21, 22) – serial obyczajowy, Polska 2007
Uniwersytet w Wilkowyjach nie cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców. Lucy jest zrozpaczona.
19:30 Ojciec Mateusz 4 (49) – Polska 2010
Podczas zawodów motolotniarskich dochodzi do tragedii. Ksiądz Żmigrodzki próbuje odkryć jej przyczyny.
20:35 Ojciec Mateusz 10 (130) – serial kryminalny, Pol. 2013
21:30 Ranczo 2 (23, 24) – serial obyczajowy, Polska 2007
23:35 Ojciec Mateusz 4 (50) – serial kryminalny, Polska 2010
0:25 Na dobre i na złe (838) – serial obyczajowy, Pol. 2022
1:30 Czas honoru (7, 8) – serial wojenny, Polska 2008

REKLAMA


PULS 2 DVB T

9:45 **Monchhichi 2** - anim.
10:25 **Ciekawski George 6**
11:30 **Pamiętnik Florki** - anim.
11:40 **Kot-o-ciaki** - anim.
11:45 **Agi Bagi** - anim.
12:00 **Bing** - anim.
12:10 **Grizzy i lemingi** - anim.
12:35 **Było sobie życie** - anim.
13:00 **Blaze i megamaszyny 3**
14:00 **Mustang: Duch wolności**
15:00 **Miraculous: Biedronka i Czarny Kot** - anim.
16:00 **Jeźdźcy smoków: Na końcu świata** - anim.
17:00 **Pingwiny z Madagaskaru**
19:00 **Psi Patrol 4** - anim.
20:00 **Dzielnica strachu 2** (43, 44)
22:00 **Rinke. Na krawędzi 2** (2)
23:00 **Wstydliwe choroby** (13)

CANAL+ PREMIUM

11:10 **Port lotniczy**
FILM - katastrof., USA 1970
13:35 **MTV Unplugged. Natalia Kukulska** - koncert, Pol.
14:55 **Lolo** - komedia,
FILM Francja 2015
16:35 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace** (11, 12)
17:25 **Łapu-capu**
17:30 **Książę i projektantka**
FILM - kom. romant., USA 2021
18:55 **Kingsman: Tajne służby**
FILM - komedia sensacyjna, Wielka Brytania 2014
21:00 **Żegnajcie, głupcy**
FILM - komediodram., Fr. 2020
22:25 **Small World** (1-3-ost.)
0:40 **Zabójstwo JFK: nowe fakty** - dok., Wlk. Bryt. 2021

AXN

6:05 **Candice Renoir** (3, 4)
8:25 **Seal Team 4** (3, 4) - sens.
10:15 **Agenci NCIS 15** (9, 10)
12:05 **Nocna zmiana** (2, 3)
13:55 **The Good Doctor 3** (17, 18)
15:45 **Te święta** - dramat
FILM obyczajowy, USA 2007
18:15 **Maska Zorro** - przyg.,
FILM USA/Meksyk 1998
21:05 **Rekrut 4** (4) - serial krym.
22:00 **The Good Doctor 5** (4) - serial obyczajowy
22:55 **Bałkańska vendetta**
FILM - sensacyjny, USA 2017
0:55 **Alex Rider 2** (3, 4) - serial sensacyjny
2:50 **Agenci NCIS 15** (10)
3:45 **The Good Doctor 3** (18)
4:40 **Seal Team 4** (4) - sens.

COMEDY CENTRAL

6:00 **Mike i Molly 6** (12, 13)
6:55 **Mamuśka** (8, 9) - kom.
7:50 **Młody Sheldon** (21, 22)
8:35 **Teoria wielkiego podrywu 8** (5-8) - kom.
10:30 **Przyjaciele 3** (21-25)
13:00 **Przyjaciele 4** (1) - kom.
13:30 **Teoria wielkiego podrywu 8** (11-16) - kom.
16:00 **Przyjaciele 4** (2-7) - kom.
19:00 **Młody Sheldon 2** (1, 2)
19:55 **Teoria wielkiego podrywu 8** (16-22) - kom., USA 2014-2015
23:00 ● **Comedy Club 3** (2, 3)
0:00 **Włatcy móch 6** - anim.
1:00 ● **Blok Ekipa 4** - anim.
1:30 ● **Miasteczko South Park 13** - anim., USA 2009

ALE KINO+

10:50 **Wojna domowa** - kom.,
FILM Wielka Brytania/Kan. 2008
12:45 **Druga wojna światowa i film** (2) - serial dok.
13:45 **Rykoszety**
14:30 **Coco Chanel** - dramat
FILM biograficzny, Francja 2009
16:25 **Mizaru** - film krótkometr.
16:50 **Obywatel Kitano** - dok.
17:50 **Niewyjazd**
18:10 **Daleko od Reykjavíku**
FILM - komediodramat, Islandia/Dania/Niemcy/Francja 2019
20:10 **Debiutanci** - komedio-
FILM dramat, USA 2010
22:05 **Sprawa Colliniego**
FILM - kryminał, Niemcy 2019
0:25 **U niej w domu** - komedio-
FILM dramat, Francja 2012

CANAL+ FILM

13:10 **Burt Reynolds: Bandzior, piosenkarz, aktor** - dok.
14:40 **Fantastyczna czwórka**
FILM - s.f., Wielka Brytania/Niemcy/USA 2015
16:20 **Pinokio** - fantasy, Włochy/
FILM Fr./Wielka Brytania 2019
18:25 **Po horyzont** - thriller,
FILM USA/Szwecja 2020
19:55 **Łapu-capu**
20:00 **Widzę cię** - thriller,
FILM USA 2019
21:35 **La Gomera** - kom. krym.,
FILM Rumunia/Francja/Niemcy/Szwajcaria/Szwecja 2019
23:10 **Sędzia i kat** - thriller,
FILM Kanada 2019
0:50 **Żużel** - obyczajowy,
FILM Polska 2020

HBO

11:00 **Nowe przebranie Nicholasa** - anim., Meksyk 2020
12:20 **Nigdy nie całuj faceta**
FILM **w świątecznym swetrze** - kom. romant., USA 2020
13:45 **Potężne sierotki**
FILM - historyczny, USA 2021
15:40 **Wyznania gejszy** - dramat
FILM obycz., Fr./Jap./USA 2005
18:05 **Przegląd tygodnia: Wieczór z Johnem Oliverem 9**
18:40 **Zjazd** - komediodramat,
FILM USA 2020
20:10 **Pozłacany wiek** (8)
21:10 ● **Gomorra 5** (10) - krym.
22:05 ● **Wcielenie** - horror,
FILM Chiny/USA 2021
0:00 ● **Polowanie na czarownice** - horror, USA 2021
FILM

KINO POLSKA

8:05 **Fetysz** - komedia
FILM obyczajowa, 1984
10:00 **Rejs** - komedia
FILM obyczajowa, 1970
11:35 **Pokolenie** - dramat
FILM wojenny, 1954 (powt.)
13:30 **Sublokator** - komedia
FILM obyczajowa, 1966
15:15 **Jak żyć** - komedia
FILM obyczajowa, 2008
17:15 **Kabaretowy rejs** (134, 135)
19:15 **13 posterunek 2** (11)
20:00 **Wtorek**
FILM - komedia, 2001
21:50 **Psy** - dramat
FILM sensacyjny, 1992
0:05 **Pokot** - dramat krym.,
FILM Polska/Niemcy/Czechy/Szwecja/Słowacja 2017

13 ULICA

6:00 **Cherif 4** (3-6) - krym., Fr.
10:00 **Dowody zbrodni 6** (22, 23)
12:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5** (5, 6) - sens.
14:00 **Kobra - oddział specjalny 24** (8, 9) - sens.
16:00 **Dowody zbrodni 7** (1, 2)
18:00 **Koroner 3** (7, 8) - serial kryminalny, Kanada 2021
20:00 **Agenci NCIS: Los Angeles 5** (7, 8) - serial sensacyjny, USA 2013
22:00 **Zaprzysiężeni 12** (10) - serial krym., USA 2021
23:00 **Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2** (5)
0:00 **Koroner 3** (7, 8) - krym.
2:00 **Kobra - oddział specjalny 24** (8, 9) - sens.

KINO TV

7:40 **Ukochana z sąsiedztwa**
FILM - komedia, USA 2006
9:15 **Komisarz Rex 10** (3)
10:30 **Zabójczy miesiąc mio-**
FILM **dowy** - thriller, USA 2010
12:10 **Poirot** - serial kryminalny
14:10 **Świat według Bundych 2** (8, 9) - kom., USA 1988
15:20 **K-Pax** - dramat psycholog.,
FILM USA/Niemcy 2001
17:55 **Pokaż, kotku, co masz**
FILM **w środku** - kom., Pol. 2011
19:55 **Poirot** - serial kryminalny
21:00 **Wielkie oczy** - dramat
FILM biograf., USA/Kanada 2014
23:10 **Son of a Gun** - dramat
FILM krym., Australia/Wielka Brytania/Kanada 2014
1:35 **Bulletproof** (5, 6) - krym.

NATIONAL GEOGR.

13:00 **Plemienna szkoła przetrwania: Chiny** (3-ost.)
14:00 **Najniebezpieczniejsze drogi Europy** (4)
15:00 **Złapać przemytnika** (15)
16:00 **Porzucone konstrukcje**
17:00 **Wielkie konstrukcje III Rzeszy** (5)
18:00 **Maszyny wagi ciężkiej** (7)
19:00 **(nie)Zwykłe wynalazki**
20:00 **Katastrofa w przestworzach** (5)
21:00 **Alaska: Następne pokolenie** (3)
22:00 **Przygoda z Bearem Gryllsem** (7)
23:00 **Mars** (3)
0:00 **Katastrofa w przestworzach** (3)

PLANETE+

6:45 **Polska z góry. Zamki, dworki, pałace 2** (3, 4)
7:50 **Polska z góry 2** (8, 9)
9:00 **Supernatura** (3, 4)
11:00 **Tajemnice Chin** (1-3)
14:00 **Tajemnice Egiptu** (1, 2)
16:00 **360° Świat bez granic 5**
17:00 **Niezwykłe podróże koleją 9** (5)
18:00 **Świat z góry 8** (1, 2)
19:00 **Wśród drapieżców** (10)
19:55 **Jak fabryki zmieniły świat** (2)
20:50 **Tajemnice zwykłych rzeczy** (1, 2)
23:15 **Magia - jak to działa?**
0:20 **Największe kłamstwa w historii** (2-4)
3:15 **Zakończenie**

DISCOVERY CHANNEL

9:00 **Ekstremalna Alaska**
10:00 **Gorączka złota**
11:00 **Alaska: Ostatni przystanek**
12:00 **Przetrwać nad Jukonem**
13:00 **Nagi instynkt przetrwania: Elita**
14:00 **Bimbrownicy**
15:00 **Złomowisko PL** (5)
16:00 **Morze złota 10** (26)
17:00 **Fani czterech kółek** (1)
17:15 **Waga ciężka** (1)
18:00 **Polscy szpiedzy** (5)
19:00 **Kamperem przez świat** (3)
20:00 **Złomowisko PL** (2)
21:00 **Specjalistki** (4)
22:00 **Nic do ukrycia** (3)
23:00 **Życie na cienkiej linie**
0:00 **Koniec świata według Nostradamusa**

NAT GEO PEOPLE HD

9:00 **Smak wolności** (4)
10:00 **Niezwykły dr Pol** (10)
11:00 **Fabryki smaku** (3, 4)
12:00 **Ratownicy na fali** (9, 10)
13:00 **Chiny za zamkniętymi drzwiami** (5)
14:00 **Niezwykły dr Pol** (13, 14)
16:00 **Gordon Ramsay: Świat na talerzu** (5)
17:00 **Dekady: Kulturowa rewolucja** (9, 10)
18:00 **Sekrety zoo: Karolina Północna** (5)
19:00 **Niezwykły dr Pol** (20)
20:00 **W poszukiwaniu Boga z Morganem Freemanem**
21:00 **Cesar Millan na ratunek**
23:00 **Tabu** (9)
0:00 **Koszmarna wyprawa** (7)

DTX HD

8:10 **Fani czterech kółek**
9:10 **Militaria na warsztat**
11:10 **Strażacy z Ruhry 2** (4)
12:10 **Królowie asfaltu**
13:10 **Samochód na życzenie**
14:10 **Fani czterech kółek**
17:10 **Ale jazda** (11)
17:40 **K2 - kierowców dwóch**
18:10 **Najdziwniejsze historie olimpijskie** (4)
18:40 **Niezapomniane olimpijskie wydarzenia** (2)
19:10 **Auto-naprawa 6**
20:10 **Gorączka złomu**
21:10 **Garage Squad**
22:10 **Ciężarówką po antypodach** (10)
23:10 **A2 - autostrada na Zachód**
0:10 **Niechciani w Gas Monkey**

EUROSPORT 1

7:45 **Narciarstwo alpejskie** - Zawody PŚ w Åre (powt.)
8:30 **Snooker** - Turkish Masters
10:00 **Narciarstwo alpejskie** - PŚ w Kranjskiej Gorze
11:00 **Biatlon** - PŚ w Otepää
14:15 **Cycling Show**
14:45 **Kolarstwo** - Wyścig Paryż-Nicea (powt.)
20:00 **Jeździectwo** - Turniej Wielkiego Szlema w 's-Hertogenbosch
21:05 **Narciarstwo alpejskie** - PŚ w Kranjskiej Gorze
21:45 **Narciarstwo alpejskie** - Zawody PŚ w Åre (powt.)
22:35 **Snooker** - Turkish Masters - mecz finałowy - 2. sesja
23:30 **Jeździectwo**

TVP SPORT DVB T

8:00 **Skoki narciarskie** - MŚ w lotach - Vikersund 2022
9:50 **Piłka nożna kobiet** - Ekstraliga: Czarni Sosnowiec - AZS UJ Kraków (powt.)
11:50 **Oko w oko** (powt.)
12:25 **Piłka nożna** - eWinner 2. liga - mecz: Wisła Puławy - KKS Kalisz (powt.)
14:45 **GOL** (powt.)
16:40 **Piłka nożna** - LM - mecz: Real Madryt CF - PSG
18:55 **Piłka ręczna kobiet:** Eurobud JKS Jarosław - KPR Gminy Kobierzyce (na żywo)
20:50 **Retro TVP Sport**
23:00 **Sportowy wieczór**
23:45 **Boks** - Gala MB Boxing Night #11 (powt.)

CANAL+ SPORT

9:00 **Piłka nożna** - Liga angielska - mecz: Crystal Palace FC - Manchester City FC
11:10 **Piłka nożna** - Liga hiszpańska - mecz: RCD Mallorca - Real Madryt CF
13:20 **Piłka nożna** - Liga francuska
15:30 **Hola LaLiga**
16:40 **Liga+ Extra**
18:20 **Piłka nożna** - wstęp do meczu (na żywo)
18:45 **Piłka nożna** - PKO BP Ekstraklasa - mecz: Legia Warszawa - Bruk-Bet Termalica Nieciecza (na żywo)
20:50 **Tenis** - Turniej WTA w Indian Wells - mecz 1/8 finału gry pojedynczej (na żywo)
23:00 **Trzeci wiraż**

POLSAT SPORT

6:00 **Boks** (powt.)
8:30 **Cafe Futbol** (powt.)
10:00 **Siatkówka mężczyzn** - PlusLiga: Jastrzębski Węgiel - Indykpol AZS Olsztyn
12:30 **Piłka nożna** - FORTUNA 1. liga - mecz: Odra Opole - Arka Gdynia (powt.)
15:00 **ATP World Tour Uncovered** (powt.)
15:30 **Siatkówka mężczyzn** - PlusLiga - mecz: GKS Katowice - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (powt.)
19:00 **Tenis** - Turniej ATP w Indian Wells - mecz 3. rundy gry pojedynczej (na żywo)
1:00 **Sporty walki** - FEN (powt.)

EUROSPORT 2

6:00 **Narciarstwo dowolne** - Zawody PŚ w Tignes
7:00 **Kolarstwo** - Wyścig Paryż-Nicea (powt.)
12:00 **Kolarstwo kobiet** - Tour of Drenthe (powt.)
13:00 **Snooker** - Turkish Masters - mecz finałowy (powt.)
14:30 **Szermierka** - Grand Prix Series w Budapeszcie
15:30 **Biatlon** - PŚ w Otepää
18:30 **Narciarstwo alpejskie** - Zawody PŚ w Åre (powt.)
20:00 **Snooker** - Turkish Masters - mecz finałowy (powt.)
21:05 **Kolarstwo** - Wyścig Paryż-Nicea (powt.)
2:00 **Kolarstwo kobiet** - Tour of Drenthe (powt.)

STOPKLATKA DVB T

8:50 Allo, Allo (43) - serial kom.
9:20 Doktor Martin 3 (1, 2)
11:25 13 posterunek 2 (33, 34)
12:40 Katastrofy w przestworzach (37, 178) - serial dok.
14:50 Szpital New Amsterdam (15, 16) - serial obycz., USA
16:45 13 posterunek 2 (35, 36)
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (31, 32)
19:10 Łowcy okazji 3 (8, 9)
20:00 Ugotowany - obyczajowy, FILM USA 2015
22:05 Szpital New Amsterdam 2 (3) - serial obycz., USA
22:55 Chciwość - thriller, FILM USA 2011
1:05 Mowa ptaków FILM - obyczajowy, Polska 2019

POLSAT 2

8:00 Trudne sprawy (1047)
9:00 48h. Zaginieni (11) - krym.
10:00 Na ratunek 112 (496)
10:30 Sekrety rodziny (55)
11:30 Dlaczego ja? (928)
12:30 Nasz nowy dom (153)
13:30 Świat według Kiepskich (368-370) - serial kom.
15:00 Trudne sprawy (1063)
16:00 Nasz nowy dom (154)
17:00 Sekrety rodziny (56)
18:00 48h. Zaginieni (12) - krym.
19:00 Gliniarze (436) - paradok.
20:05 Wydarzenia
21:00 Gliniarze (437) - paradok.
22:00 Dlaczego ja? (1108)
23:00 Świat według Kiepskich (8, 9) - kom., Polska 2006
0:00 Malanowski i partnerzy

TVN STYLE

10:25 Perfekcyjna pani domu
11:30 Kuchenne rewolucje (11)
12:35 Zarobić na mieszkaniu (3)
13:05 Jak siostry (7)
13:35 Inspirujące kobiety (7)
14:10 Ach, ten ślub! (2)
15:10 Zrób coś z tym dzieckiem
15:45 Zgłoś remont (2)
16:45 Ugotowani (11)
17:45 Kuchenne rewolucje (17)
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (4, 5)
20:15 Zarobić na mieszkaniu (3)
20:50 Pani gadżet (2)
21:25 Jestem z Polski (4)
22:25 Zrób coś z tym dzieckiem
23:00 Rośliny dla zielonych (2)
23:30 Mój chłopak jest maminsynkiem (2)

POLSAT CAFE

8:00 Szpital dziecięcy (40)
9:00 Oszukane (36)
10:00 Nasz nowy dom (175)
11:00 Chirurdzy (170)
12:00 Kolacja w ciemno (3)
13:00 Demakijaż (110)
13:30 Top Chef (45)
15:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (54)
16:00 Randki bez cenzury (4)
17:00 Bogaty dom - biedny dom
18:00 Nasz nowy dom (145)
19:00 Chirurdzy (171)
20:00 Zdrady (156)
21:00 Bogaty dom - biedny dom
22:00 Gry małżeńskie (72)
23:00 Zdrady (120)
0:00 Oszukane (52)
1:00 Poprawki skalpelem (28)

TLC

12:00 Shauna Rae: uwięziona w ciele dziecka (5)
13:00 Wiza na miłość: Darcey i Stacey 2
14:00 Wiza na miłość: dalsze losy
16:00 Historie wielkiej wagi
17:00 Siostry wielkiej wagi
18:00 Mega-sknery
19:00 Dr Pryszczylla
20:00 Suknie ślubne dla puszystych
21:00 Wiza na miłość: David i Annie (2)
21:30 Wiza na miłość: Loren i Alexei, rodzina 2+2
22:00 Salon sukien ślubnych Goka: Wielka Brytania
23:00 Moje koszmarne stopy

FOX

5:30 Kości 3 (12-15) - krym.
9:10 Kości 4 (1) - krym., USA
10:05 Szpital New Amsterdam (9) - obycz., USA 2021
11:00 Castle 5 (19, 20) - krym.
12:50 Mentalista 3 (21, 22)
14:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (21, 22)
16:30 Chicago Med (11, 12)
18:20 Szpital New Amsterdam (9, 10) - obycz., USA 2021
20:10 Syn marnotrawny 2 (11) - serial krym., USA 2020
21:05 Agentka McCall (8)
22:00 9-1-1: Teksas 3 (4)
22:55 CSI: Vegas (1) - krym.
23:50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (12, 13)
1:40 Syn marnotrawny 2 (11)

FOX COMEDY

5:25 Shin Chan - serial anim.
6:35 Duncanville 2 - anim.
7:30 Simpsonowie 22 (16-19)
9:20 Współczesna rodzina 2 (23, 24) - kom., USA 2011
10:10 Współczesna rodzina 3 (1, 2) - serial kom., USA
11:00 Sposób użycia 2 (7-10)
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (16-19) - serial kom., USA
15:00 Sposób użycia 2 (9-12)
17:00 Diabli nadali 6 (13-16)
19:00 Melissa i Joey 3 (6-9)
21:00 Stażyści - komedia, FILM USA 2013
23:25 Family Guy: Głowa rodziny 16 - anim., USA '16
0:20 Futurama - serial anim.
0:45 Simpsonowie 22 (19-21)

TTV HD DVB T

11:45 Sędzia Anna Maria Wesołowska (499)
12:40 Ukryta prawda (423)
13:40 Królowe życia 6 (11)
14:25 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (11)
15:45 Express (na żywo)
16:05 Nauka jazdy 5 (9)
16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 14 (16)
17:45 Express (na żywo)
18:05 DeFacto 8 (12)
18:35 Dobra robota (4)
19:45 Express (na żywo)
20:05 Nauka jazdy 5 (10)
20:35 Damy i wieśniaczki. PL (2)
21:45 Express (na żywo)
22:00 Kanapowcy 4 (2)
23:00 Projekt Cupid (5)

BBC EARTH

7:35 Życie na pustkowiu 3 (2)
8:30 Dynastie (1)
9:40 W okowach mrozu 9 (13)
10:35 Dlaczego wciąż tyję?
11:40 Zaufaj mi, jestem weterynarzem (3)
12:50 Biblia, jakiej nie znamy (2)
13:55 W okowach mrozu 8
15:55 Życie na pustkowiu 2 (1)
16:50 Weterynarze w Arktyce
17:50 Zaufaj mi, jestem weterynarzem (3)
18:55 Dynastie (2)
19:55 Zielona planeta (5)
20:55 Życie na pustkowiu 3 (3)
21:55 W okowach mrozu 9 (14)
23:00 ● Chirurdzy: na krawędzi życia 4 (1)
0:10 Brytyjskie fabryki 6 (4)

HGTV

12:55 Łowcy domów do remontu
13:50 House Hunters - Poszukiwacze domów 10 (2)
14:25 Nowe życie na Karaibach
15:30 Kupujemy dom nad jeziorem 10 (11)
16:00 Pomysłowe projekty (6)
16:30 Para w remont 3 (6)
17:00 Dorota inspiruje 3 (4)
18:00 Pomocy! Mój dom to katastrofa 2 (1)
19:00 Zamieszkać na plaży 2
20:00 Totalne remonty Szelągowskiej 3 (7)
21:00 Akcja aranżacja (3)
21:30 Zarobić na remoncie 9
22:00 Zarobić na remoncie z Tarekiem 2 (3)
23:00 Remonty Christiny 3 (4)

ZOOM TV DVB T

8:25 Cudotwórcy 6 (23, 24)
10:15 Narzeczona ze Stambułu (27) - obycz., Turcja 2017
11:20 Doktor Quinn 6 (8)
12:20 Zakazana historia (4)
13:20 Największe zagadki świata (7, 8) - dok., USA
14:25 Zapytaj lekarza 2 (5)
15:00 Power of Love. Polska (2)
17:00 Świat według Bundych (14-17) - kom., USA 1988
19:15 I love kabaret EXTRA
19:50 Gadżet show (2, 3)
21:00 Power of Love. Polska (3)
23:00 ● Magia nagości. Polska 2 (3) - pr. rozr.
0:00 ● Magia nagości Dania (2) - dokum., Dania 2018
1:00 Power of Love. Polska (3)

MINI MINI+

12:15 Tomek i Przyjaciele 24
12:40 Gus. Mały - wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 13
13:30 Bing
13:55 Moje urodziny
14:00 Ciekawski George 2
15:15 Marta mówi
16:30 Koci Domek Gabi
16:55 Luluś i Kropka budują
17:25 Milo
17:50 Moje urodziny
17:55 Summer i Todd - Na słonecznej farmie
18:15 Frytka i Kartofelcia
18:45 Ciekawski George 11
19:35 Koci Domek Gabi
20:00 Enchantimals: Bal na Krolewskiej Wyspie (6)

CANAL+ DOMO HD

11:35 George Clarke - projekty do poprawy 3 (3)
12:30 Wyzwanie - nowe mieszkanie 15 (1)
13:00 Telesprzedaż
14:05 Moje wymarzone miejsce 2 (3)
15:00 Bryan i jego wyspa (9, 10)
16:30 Małe-wielkie zmiany (6)
17:00 Domy za miliony 4 (8, 9)
18:00 Ucieczka na wieś 20 (2, 3)
19:40 Daleko od miasta 5 (4)
20:10 Cudotwórcy - dom na lata 2 (22)
21:00 Moje niezwykłe B&B (2)
21:55 Wielkie projekty: Nowa Zelandia 6 (3)
22:50 Nowy taras od zaraz 2
23:55 Kupiliśmy sobie zamek 4

CANAL+ KUCHNIA

14:30 Witajcie na farmie (47, 48)
15:30 Jakubiak rodzinnie (3)
16:00 Żołądek czy rozsądek? 6
17:00 Zostań w domu, gotuj z Jamiem (10, 11)
18:00 Francuskie wędrówki Julie 5 (34)
19:05 Domowa piekarnia Kucharskiego (3)
19:35 U sąsiadów w kuchni 9
20:05 Ainsley gotuje na Karaibach (3, 4)
21:45 Zgrillowani (2)
22:15 ABC gotowania - słodkości (6)
22:45 Weekendowe wypady Ricka Steina (7)
23:55 Kulinarne odkrycia Johna Torode - Bliski Wschód

TVP ROZRYWKA DVB T

9:20 Koło fortuny (1226)
10:00 Wojciech Cejrowski - boso przez świat
10:40 Postaw na milion
11:35 Gra słów. Krzyżówka
12:05 Familiada
12:40 Va banque (387)
13:10 U Pana Boga w ogródku (12)
14:10 Rolnik szuka żony 8 (12)
15:15 7. Festiwal Kabaretu Koszalin. Teraz kabaret!
18:20 Okrasa łamie przepisy
18:55 Makłowicz w podróży
19:35 Kabaretowy Klub Dwójki
20:35 Postaw na milion
21:35 Kabaret w samo południe
22:45 Hity kabaretu (13)
23:45 Centralne Biuro Humoru

TVN TURBO

11:55 Raport technologiczny 14
12:25 Pomoc drogowa 24h (4)
13:10 Zakup kontrolowany (391)
14:10 101 napraw (6)
14:40 Samochód marzeń - kup i zrób (3)
15:45 Zawodowi handlarze (1, 2)
17:15 Wojny samochodowe (7)
18:00 Raport Turbo
18:15 Automaniak (5)
19:00 Klasyka Patryka Mikiciuka
19:30 Kwatery Hitlera (10)
20:30 Duda kontra Szafrański
21:15 Samochód marzeń - kup i zrób (12)
22:00 Raport Turbo
22:20 Zawodowi handlarze (3)
23:05 Mobilni mechanicy (3)
23:50 Militaria na warsztat (3)

CARTOON NETWORK

8:50 Fungisy! 2
9:20 Niesamowity świat Gumballa 6
10:45 Craig znad Potoku 2
11:40 Jabłko i Szczypior
13:00 Młodzi Tytani: Akcja!
13:55 Niesamowity świat Gumballa 3
14:50 DC Super Hero Girls
15:20 Craig znad Potoku 3
16:15 Jabłko i Szczypior
16:44 Młodzi Tytani: Akcja!
17:30 Craig znad Potoku 3
18:00 Niesamowity świat Gumballa 6
19:24 Młodzi Tytani: Akcja!
19:50 Fungisy! 2
20:20 Bakugan: Battle Planet
20:50 Clarence 3

TVP INFO DVB T

15:29 Info dzień
16:30 Koronawirus. Szczepionka
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra - inf.
17:30 O co chodzi - pr. publ.
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info - pr. inf., Pol.
18:37 O tym się mówi - pr. publ.
19:20 Raport z granicy - pr. inf.
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Raport z granicy - pr. inf.
21:30 Serwis Info - pr. inf., Pol.
21:50 W tyle wizji - pr. publ.
22:25 Serwis Info - pr. inf., Pol.
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór - pr. inf.

TVN 24

5:55 Powitanie poranka
6:00 Serwis informacyjny
7:30 Rozmowa Piaseckiego
8:00 Serwis informacyjny
15:00 15 na żywo - mag. inform.
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest - pr. publicyst.
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i - pr. publ.
20:35 Czarno na białym
21:00 Polska i świat - mag. inf.
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu - mag. publ.
0:00 Fakty po Faktach
0:40 Kropka nad i - pr. publ.
1:05 Tak jest - pr. publicyst.
1:55 Nowa Maja w ogrodzie
2:20 Akademia ogrodnika

POLSAT NEWS

8:00 Nowy dzień - pr. inform.
9:00 W rytmie dnia - serwis informacyjny
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia - serwis informacyjny
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Godziny szczytu - magazyn informacyjny
18:00 Punkt widzenia - pr. publ.
18:50 Wydarzenia 18:50
19:25 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia - pr. publ.
21:00 Raport - pr. inf., Pol.
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:00 Obraz dnia - serwis informacyjny

● Tylko dla dorosłych

TVP 1 DVB T

5:15 Przysięga (599) – telenowela
6:05 Elif (1162) – serial obyczajowy
7:00 Transmisja mszy świętej
7:30 Rodzinny ekspres – mag.
8:00 Wiadomości, pogoda
8:15 Kwadrans polityczny
8:35 Ranczo 4 (45) – obycz., Pol.
9:40 Komisarz Alex 16 (197)
10:35 Ojciec Mateusz 24 (313)
11:25 Kasta (225) – serial paradok.
12:00 Wiadomości
12:10 Agrobiznes – mag. rolniczy
12:30 Agropogoda – pr. inform.
12:35 Rok w ogrodzie extra
12:50 Natura w Jedynce: **Góry i ich mieszkańcy** (2) – serial dok., Wielka Brytania 2017
14:00 Elif (1163) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2018
15:00 Wiadomości, pogoda
15:15 Alarm! – mag. interwencyjny
15:35 Gra słów. Krzyżówka (549)
16:05 Przysięga (600) – telenowela, Turcja 2019-2020
17:00 Teleexpress
17:15 Jaka to melodia? – telet.
17:55 Klan (3960) – telen., Pol. 2022
18:20 Kasta (204) – serial paradok.
18:55 Jeden z dziesięciu – telet.
19:20 Sport
19:30 Wiadomości, pogoda
20:10 Alarm! – mag. interwencyjny
20:25 Leśniczówka (503) – telenowela, Polska 2021

TVP 2 DVB T

5:35 M jak miłość (1530) – serial obyczajowy, Polska 2020
6:25 „Szalony" porucznik – rep.
6:55 Familiada – teleturniej
7:30 Pytanie na śniadanie – pobudka – magazyn
7:55 Pytanie na śniadanie
10:40 Panorama
10:50 Pytanie na śniadanie
11:20 Rodzinka.pl (226) – serial komediowy, Polska 2018
11:55 Barwy szczęścia (2593) – serial obyczajowy, Pol. 2022
12:35 Koło fortuny – teleturniej
13:25 Stepowa miłość (35) – serial kostiumowy, Rosja 2014 (powt.)
14:05 Va banque (397) – teleturniej
14:35 Na sygnale (130) – serial fab.-dok., Polska 2016-2017
15:10 Doktor Jan z Deekelsen (36) – serial obycz., Niemcy 2011
16:00 Koło fortuny – teleturniej
16:35 Familiada – teleturniej
17:15 Miłość i przeznaczenie (71) – obycz., Turcja 2019-2020
18:00 Panorama
18:20 Va banque (398) – teleturniej
18:45 Stepowa miłość (36) – serial kostiumowy, Rosja 2014
19:30 Barwy szczęścia (2593, 2594) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:35 Kulisy seriali „Na dobre i na złe" i „Na sygnale" (184)

POLSAT DVB T

4:40 Disco Gramy – program muzyczny, Polska 2022
5:25 Telezakupy TV Okazje – magazyn reklamowy
6:00 Nowy dzień – pr. inform.
9:40 Malanowski i partnerzy (672, 673) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2014
10:40 Dlaczego ja? (969) – serial paradokumentalny, Polska 2020
11:40 Gliniarze (191) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12:50 Wydarzenia
13:25 Interwencja – magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy (1084) – serial paradokumentalny, Polska 2022
14:40 Dlaczego ja? (1130) – serial paradokumentalny, Polska 2022
15:50 Wydarzenia, pogoda
16:15 Interwencja – magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 (646) – serial paradokumentalny, Polska 2022
17:00 Gliniarze (655) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:00 Pierwsza miłość (3387) – serial obyczajowy, Pol. 2022
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość „Wydarzeń" – program publicystyczny
19:45 Sport, pogoda

TVN DVB T

5:45 Uwaga! – mag. reporterów
6:05 Ukryta prawda (1168) – serial paradokumentalny, Polska 2020
7:00 Kuchenne rewolucje (11) – Kobiór, restauracja Feniks – program rozrywkowy, Polska 2013
8:00 Dzień Dobry TVN (na żywo)
11:40 Doradca smaku (10) – mag. kulinarny, Polska 2022
11:50 Ukryta prawda (1362) – serial paradokumentalny, Polska 2022
12:55 Tajemnice miłości (1) – serial paradokumentalny, Polska 2021
14:00 Ukryta prawda (1169, 964) – serial paradokumentalny, Polska 2020
16:10 Kuchenne rewolucje (12) – Małdyty, Zajazd pod Kłobukiem – program rozrywkowy, Polska 2013
17:20 Ukryta prawda (1363) – serial paradokumentalny, Polska 2022
18:25 Bunt! (32) – serial obyczajowy, Polska 2022
19:00 Fakty
19:35 Sport, pogoda (na żywo)
19:55 Uwaga! – mag. rep. (na żywo)
20:10 Doradca smaku (11) – mag. kulinarny, Polska 2022
20:15 Na Wspólnej (3390) – serial obyczajowy, Polska 2022
20:55 Milionerzy (522) – teleturniej, Polska 2022

SPORT

20:55 Piłka nożna – Liga Mistrzów – rewanżowy mecz 1/8 finału: Juventus – Villarreal (na żywo) Po pierwszej części tego hiszpańsko-włoskiego dwumeczu jest 1:1. 22 lutego na Estadio de la Ceramica Juventus objął prowadzenie w 32. sekundzie.
23:10 Al Pacino, gwiazda mimo woli – film dok., Niemcy 2020
0:20 FILM **Na skraju obłędu** – thriller, Kan. 2019, wyk. Kelly Thiebaud
1:55 1920. Wojna i miłość (6) – serial historyczny, Pol. 2010
2:55 Zaginiona (1/7) – serial obyczajowy, Polska 2002

OBYCZAJOWY

20:50 Na dobre i na złe (839) – Polska 2022
Do Leśnej Góry trafia 9-letni Arek. Ma złamaną nogę. Hanna podejrzewa, że problem chłopca jest jednak poważniejszy niż się wydaje.
21:55 Serca na sprzedaż (24) – serial obycz., Rosja 2016
23:05 Tabu (2) – serial obyczajowy, Wielka Brytania 2017
0:15 FILM **Moje serce jest w Vermont** – obyczajowy, USA/Kanada 2017, wyk. Benjamin Ayres
1:55 Trzy dni Kondora (6) – serial sensacyjny, USA 2018

OBYCZAJOWY

20:05 Mecenas Porada (3) – Polska 2021
Kasia próbuje pomóc wdowie, która nie jest w stanie spłacić długów swojego męża. Prawniczkę czeka starcie z potężnym przeciwnikiem.
21:05 Komisarz Mama (21) – serial kryminalny, Polska 2022
22:10 Love Island. Wyspa miłości (158) – reality show
23:10 FILM **Co wiecie o swoich dziadkach?** – komedia, USA 2017, wyk. Will Ferrell
1:35 FILM **Skandalista Larry Flynt** – biograficzny, USA/Kan. 1996

REALITY SHOW

21:35 Przez Atlantyk (3) – Polska 2022
Maja Hirsch, Natalia Przybysz, Antoni Królikowski i pozostali uczestnicy kontynuują rejs. Zmagają się z niebezpiecznym żywiołem, a także własnymi ograniczeniami.
22:40 FILM **Włamanie** – thriller, USA/Jap. 2018, wyk. Gabrielle Union
0:40 Superwizjer – mag. rep.
1:15 Grzesznica (6) – serial kryminalny, USA 2017
2:15 Uwaga! – mag. reporterów
2:35 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

TV 4

6:00 Strażnik Teksasu (101, 102) – serial sens., USA 1996
8:00 Nasz nowy dom (72) – reality show, Polska 2016
9:00 Pierwsza miłość (3386) – serial obyczajowy, Pol. 2022
9:50 Kochane pieniądze (50) – serial paradokumentalny, Polska 2021
10:50 Zoo po godzinach (51, 52) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
12:55 Sędzia Judy (169, 170) – reality show, USA 2016
13:55 STOP Drogówka – magazyn policyjny, Polska
16:00 Policjantki i Policjanci (862) – serial obyczajowy, Pol. 2022
17:00 Instrukcja kochania (34, 35) – serial obyczajowy, Polska 2022
19:00 Policjantki i Policjanci (863) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Do stróżów prawa podchodzą dwie dziewczyny. Uważają, że były świadkami morderstwa influencerki.
20:00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (556) – serial kryminalny, Polska 2022
Pod śmietnikiem na blokowisku zostają znalezione zwłoki lokalnego alkoholika. Okazuje się, że wygrał on los na loterii.

TVN 7

5:00 Szpital (925) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
5:55 Hotel Paradise 5 (14)
6:50 Papiery na szczęście (103) – obycz., Polska 2021-2022
7:20 Brzydula 2 (250) – serial komediowy, Pol. 2020-2022
7:50 Ukryta prawda (943, 814, 815) – serial paradokumentalny, Polska 2018
10:55 Tajemnice miłości (32) – serial paradok., Polska 2021
11:55 Szpital (926) – serial paradokumentalny, Pol. 2019
12:55 Zagadki losu (8) – serial paradokumentalny, Pol. 2022
13:55 Sąd rodzinny (84) – serial fab.-dok., Polska 2009-2011
14:55 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (24) – serial fabularno-dok., Polska 2019
15:55 Ukryta prawda (1120) – serial paradokumentalny, Polska 2019
16:55 Tajemnice miłości (33) – serial paradok., Polska 2021
17:55 19+ (691) – paradok., Pol. 2022
18:25 Zagadki losu (9) – serial paradokumentalny, Pol. 2022
19:30 Papiery na szczęście (104) – obycz., Polska 2021-2022
20:00 Brzydula 2 (251) – serial komediowy, Pol. 2020-2022
20:35 Hotel Paradise 5 (15) – reality show, Polska 2022

TV PULS

6:00 Kobra – oddział specjalny (13) – serial sensacyjny, Niemcy 2010
7:00 Nash Bridges (48) – serial sensacyjny, USA 1998
8:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (201, 202) – serial obyczajowy, Pol. 2019
10:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (489) – serial obyczajowy, Polska 2022
11:00 Kobra – oddział specjalny (9, 12) – serial sensacyjny, Niemcy 2015
13:00 Rodzinny interes 6 (240) – serial obyczajowy, Pol. 2022
14:00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (203, 204) – serial obyczajowy, Pol. 2019
16:00 Rodzinny interes 6 (242, 243) – serial obyczajowy, Polska 2022
Do warsztatu przychodzi zlękniona Sara. Potrzebuje pomocy, gdyż twierdzi, że ktoś ją śledzi. Zmartwiony Wojtek zawozi dziewczynę do domu.
18:00 Lombard. Życie pod zastaw 10 (491, 492) – serial obyczajowy, Pol. 2022
Lolek ogląda przyniesione przez Paprockiego rekwizyty z planu filmowego. Znajduje coś ciekawego.

TVP SERIALE

5:45 Rodzinka.pl (110) – serial komediowy, Polska 2013
6:20 Na sygnale (260, 261) – serial komediowy, Polska 2020
7:25 Ojciec Mateusz 10 (130) – serial kryminalny, Polska 2013
8:20 Komisarz Alex 14 (165) – serial kryminalny, Polska 2020
9:15 Złotopolscy (474) – telenowela, Polska 2003
9:45 Klan (388) – telenowela, Polska 2000
10:25 Na dobre i na złe (197) – serial obyczajowy, Pol. 2004
11:30 Ranczo 2 (21) – serial obyczajowy, Polska 2007
12:20 Korona królów (18) – telen. historyczna, Polska 2018
12:55 Na sygnale (263) – serial komediowy, Polska 2020
13:30 Ojciec Mateusz 4 (48, 49) – serial kryminalny, Polska 2010
15:30 Komisarz Alex 14 (166) – serial kryminalny, Polska 2020
16:15 Bulionerzy (53) – serial komediowy, Polska 2005
16:50 Na sygnale (263) – serial komediowy, Polska 2020
17:30 Ranczo 2 (22, 23) – serial obyczajowy, Polska 2007
19:35 Ojciec Mateusz 4 (50) – serial kryminalny, Polska 2010
20:30 Ojciec Mateusz 10 (131) – serial kryminalny, Polska 2013

THRILLER

21:00 FILM W otchłani – USA/Kanada 2018, reż. Pasha Patriki, wyk. Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundgren
Scott i Marco odzyskują przytomność na łodzi podwodnej wyposażonej w głowice nuklearne. Mają niewiele czasu, by wydostać się z pułapki.
23:10 FILM Naznaczony: Rozdział 3 – horror, Kanada/USA 2015
1:25 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (2, 30) – dok., Wlk. Bryt. 2015
2:25 Disco Polo Life – program muzyczny, Polska 2021

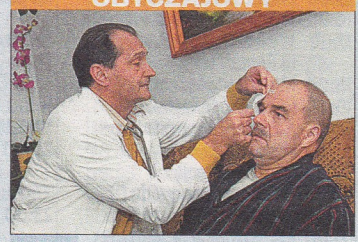
HORROR

21:40 FILM Dobre kino: Uciekaj! – Jap./USA 2017, reż. Jordan Peele, wyk. Daniel Kaluuya, Allison Williams, Catherine Keener
Chris jedzie do posiadłości rodziców ukochanej, Rose. W domu panuje napięta atmosfera. Odkrywa, że znalazł się u bliskich wybranki nie tylko po to, by mogli go poznać.
23:45 FILM Szefowie wrogowie 2 – komedia, USA 2014
2:10 Druga strona medalu 4 (3) – talk-show, Polska 2011
2:45 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy (na żywo)

PRZYGODOWY

20:00 FILM Polowanie na czarownice – USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore
XIV wiek. Dezerterzy Behmen i Felson trafiają przed oblicze kardynała D'Ambroise'a. Zachowają wolność, jeśli doprowadzą czarownicę na proces do odległego opactwa.
22:00 FILM Trzynasty wojownik – przygodowy, USA 1999, wyk. Antonio Banderas
0:05 FILM Na fali – sensacyjny, USA 1991, wyk. Patrick Swayze
2:25 Zobacz to!

OBYCZAJOWY



21:30 Ranczo 2 (24, 25) – Polska 2007
Namówiony przez żonę Wezół, ostatni lekarz w gminie, postanawia wyjechać do pracy do Szkocji. Wójtowi bardzo zależy, aby go zatrzymać. Nie jest to jednak łatwe.
23:35 Ojciec Mateusz 4 (51) – serial kryminalny, Polska 2010
0:30 Stulecie Winnych 4 (41) – serial obyczajowy, Pol. 2022
1:25 Miasto skarbów (9, 10) – serial kryminalny, Pol. 2017
3:05 Jan Serce (10-ost.) – serial obyczajowy, Polska 1981

ŚRODA 16 MARCA

PULS 2 DVB T

9:45 Monchhichi 2 - anim.
10:25 Ciekawski George 6
11:30 Pamiętnik Florki - anim.
11:40 Kot-o-ciaki - anim.
11:45 Agi Bagi - anim.
12:00 Bing - anim.
12:10 Grizzy i lemingi - anim.
12:35 Było sobie życie - anim.
13:00 Blaze i megamaszyny
14:00 Mustang: Duch wolności
15:00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot - anim.
16:00 Jeźdźcy smoków: Na końcu świata - anim.
17:00 Pingwiny z Madagaskaru
19:00 Psi Patrol 4 - anim.
20:00 Dzielnica strachu 2 (45, 46)
22:00 Rinke. Na krawędzi 2 (3)
23:00 Wstydliwe choroby (14)

CANAL+ PREMIUM

10:40 Papierowe miasta
FILM - dramat obycz., USA 2015
12:30 Łapu-capu extra
13:00 Kingsman: Tajne służby
FILM - komedia sensacyjna, Wielka Brytania 2014
15:05 Tajemnice Kleopatry
16:30 Druga połowa - komedia
FILM romantyczna, Polska 2021
18:00 Łapu-capu
18:05 Wall Street: Pieniądz nie śpi - dram. obycz., USA 2010
FILM
20:15 Grzesznica 4 (3) - krym.
21:00 Dexter: New Blood (3, 4)
22:35 Erna na wojnie - dramat
FILM wojenny, Estonia/Dania/Belgia 2020
0:20 Banksterzy - dramat
FILM obyczajowy, Polska 2020

AXN

6:30 Candice Renoir (4, 5)
8:50 Seal Team 4 (4, 5) - sens.
10:40 Agenci NCIS 15 (10, 11)
12:30 Nocna zmiana (3, 4)
14:20 The Good Doctor 3 (18, 19)
16:10 Jak ugryźć 10 milionów
FILM - komedia kryminalna, USA/Kanada 2000
18:15 Lepiej być nie może
FILM - komedia, USA 1997
21:05 The Good Doctor 5 (5) - serial obyczajowy
22:00 DOC: w twoich rękach (5) - serial obyczajowy
23:20 xXx - sensacyjny,
FILM USA 2002
1:50 DOC: w twoich rękach (5)
3:05 The Good Doctor 5 (5)
4:00 Agenci NCIS 15 (11) - sens.

COMEDY CENTRAL

6:00 Mike i Molly (1, 2) - kom.
6:55 Mamuśka (10, 11) - kom.
7:50 Młody Sheldon 2 (1, 2)
8:35 Teoria wielkiego podrywu 8 (11-14) - kom.
10:30 Przyjaciele 4 (2-7) - kom.
13:30 Teoria wielkiego podrywu 8 (17-22) - kom.
16:00 Przyjaciele 4 (8-13)
19:00 Młody Sheldon 2 (3, 4)
19:55 Teoria wielkiego podrywu 8 (22-24) - kom.
21:10 Teoria wielkiego podrywu 9 (1-4) - kom.
23:00 Backdoor. Wyjście awaryjne (4) - kom., Pol. 2021
23:30 ● Comedy Club 3 (4)
0:00 Włatcy móch 6 - anim.
1:00 ● Blok Ekipa 4 - anim.

ALE KINO+

12:30 Siostra - film krótkometr.
12:45 Druga wojna światowa i film (3) - serial dok.
13:45 Hi, How are You
14:25 Kiler - komedia sens.,
FILM Polska 1997
16:10 Echo - film krótkometr.
16:50 Szalona historia Mela Brooksa - dok., Fr. 2017
17:50 Reneepoptoza
18:10 Dialog - krótkometrażowy
19:10 Co kryje prawda 2 (2, 3)
21:10 Kochanie, chyba cię
FILM zabiłem - czarna komedia, Polska 2014
22:55 Po zmroku, kochanie
FILM - kryminał, USA 1990
0:55 Kres dzieciństwa
1:40 Moloch (1, 2) - krym.

CANAL+ FILM

11:35 Łapu-capu
11:40 Kolej na miłość - komedio-
FILM dramat, Pol./Kolumbia 2020
13:05 Jak ja nienawidzę waka-
FILM cji! - kom., Włochy 2020
14:55 Planeta Singli. Osiem historii (4) - kom., Pol. '21
15:50 Nietykalny - film dok.
17:30 Hollywood Buzz
18:00 Sekret bogini fortuny
FILM - dramat obycz., Wł. 2019
19:55 Łapu-capu
20:00 Na rauszu - komediodram.,
FILM Dania/Hol./Szwecja 2020
21:55 Nagła śmierć
FILM - thriller, USA 2020
23:15 Nocne łowy - horror,
FILM USA 2020
0:35 Small World (1-3-ost.)

HBO

11:05 Bill i Ted ratują wszechświat - kom. s.f., USA 2020
FILM
12:40 SpongeBob Kanciastoporty - anim., USA 2004
FILM
14:10 Wataha - dramat
FILM obyczajowy, Czechy/Słowacja/Łotwa 2020
15:45 King Richard: Zwycięska
FILM rodzina - dramat biograficzny, USA 2021
18:10 Pasażerowie - dramat
FILM s.f., USA/Australia 2016
20:10 Diuna - s.f., Kanada/Norwegia/USA/Węgry 2021
FILM
22:45 Lakers: Dynastia zwycięzców (2) - serial obyczajowy, USA 2022
23:45 Więzienny eksperyment
FILM - thriller, USA 2015

KINO POLSKA

8:55 Fucha
FILM - obyczajowy, 1983
10:25 Pokaż, kotku, co masz
FILM w środku - komedia, 2011
12:20 Szczurołap - film dok.
12:45 Obce ciało - dramat
FILM obycz., Polska/Włochy/Rosja 2014
15:05 „Lata dwudzieste... lata
FILM trzydzieste..." - komedia muzyczna, 1983
17:15 Kabaretowy rejs (136, 137)
19:15 13 posterunek 2 (12)
20:00 Weekend - komedia
FILM sensacyjna, 2010
22:30 Historie miłosne
FILM - obyczajowy, 1997
0:10 Król życia - komedio-
FILM dramat, 2015 (powt.)

13 ULICA

6:00 Cherif 4 (5-8) - krym., Fr.
10:00 Dowody zbrodni 7 (1, 2)
12:00 Agenci NCIS: Los Angeles 5 (7, 8) - sens.
14:00 Kobra - oddział specjalny 24 (10, 11)
16:00 Dowody zbrodni 7 (3, 4) - krym., USA 2009-2010
18:00 Koroner 3 (9, 10) - serial kryminalny, Kanada 2021
20:00 Agenci NCIS: Los Angeles 5 (9, 10) - serial sensacyjny, USA 2013
22:00 Wypadek, samobójstwo czy morderstwo 2 (6)
23:00 Zaprzysiężeni 12 (10)
0:00 Koroner 3 (9, 10) - krym.
2:00 Kobra - oddział specjalny 24 (10, 11)

KINO TV

8:10 Miłość w Laponii - komedio-
FILM dramat, Francja 2017
10:10 Wyspa skarbów
FILM - przygodowy, Wielka Brytania/Kanada 1999
12:10 Poirot - serial kryminalny
14:20 Świat według Bundych 2 (10, 11) - kom., USA 1988
15:40 Przychodzi facet
FILM do lekarza - komedia, Francja/Belgia 2014
17:50 Za jakie grzechy - kom.
FILM romant., Kanada/USA 2009
19:55 Poirot - serial kryminalny
21:00 Bez litości - serial sens.
0:50 Cop Out: Fujary na tropie
FILM - komedia sens., USA 2010
3:00 Krwawa rzeka - thriller,
FILM USA 2011

NATIONAL GEOGR.

12:00 Wyprawa na dno (10)
13:00 Przygoda z Bearem Grillsem (7)
14:00 Najniebezpieczniejsze drogi Europy (7)
15:00 Złapać przemytnika (16)
16:00 Porzucone konstrukcje (6)
17:00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy (4)
18:00 Maszyny wagi ciężkiej (8)
19:00 (nie)Zwykłe wynalazki
20:00 Katastrofa w przestworzach (6)
21:00 Ocalić Wenecję
22:00 Ekstremalna pogoda (1)
23:00 Stawka warta tuńczyka
0:00 Katastrofa w przestworzach (7)
1:00 Krótki czas pokoju (3)

PLANETE+

7:50 Polska z góry 2 (10, 11)
9:00 Supernatura (5)
10:00 Obrzędy i rytuały świata
11:40 Przeżyć na Księżycu
12:45 Magia - jak to działa?
13:45 Tajemnice zwykłych rzeczy (1, 2)
16:00 360° Świat bez granic 5
17:00 Niezwykłe podróże koleją 9 (6)
18:00 Świat z góry 8 (3, 4)
19:00 Dźwięki przyrody (1)
20:00 Jak fabryki zmieniły świat (3)
21:00 Witaj w piekle (2, 3)
23:00 ● Seks - na naukę nigdy za późno (6)
0:00 Największe kłamstwa w historii (5-7)

DISCOVERY CHANNEL

8:00 Jak to jest zrobione?
9:00 Ekstremalna Alaska
10:00 Gorączka złota
11:00 Alaska: Ostatni przystanek
12:00 Przetrwać nad Jukonem
13:00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
14:00 Bimbrownicy
15:00 Złomowisko PL (6)
16:00 Morze złota 10 (27)
17:00 Celnicy na straży Europy
18:00 Polscy szpiedzy (6)
19:00 Kamperem przez świat (4)
20:00 Złomowisko PL (9, 10)
22:00 Nagi instynkt przetrwania
23:00 Roswell: cała prawda o kosmitach
0:00 Koniec świata według Nostradamusa

NAT GEO PEOPLE HD

9:00 Smak wolności (5)
10:00 Niezwykły dr Pol (11)
11:00 Fabryki smaku (5, 6)
12:00 Ratownicy na fali (11, 12)
13:00 Chiny za zamkniętymi drzwiami (6)
14:00 Niezwykły dr Pol (15, 16)
16:00 Gordon Ramsay: Świat na talerzu (3)
17:00 Dekady: Kulturowa rewolucja (11, 12)
18:00 Internetowy boom (1)
19:00 Niezwykły dr Pol (1)
20:00 Pogromcy internetowych mitów (1)
21:00 Cesar Millan na ratunek
23:00 Tabu (10)
0:00 Koszmarna wyprawa (8)
1:00 Narkotyki (7)

DTX HD

6:00 A2 - autostrada na Zachód
7:05 Gorączka złomu
8:10 Fani czterech kółek
9:10 Militaria na warsztat
11:10 Strażacy z Ruhry 2 (5)
12:10 Królowie asfaltu
13:10 Samochód na życzenie
14:10 Fani czterech kółek
17:10 Ale jazda (1)
17:40 K2 - kierowców dwóch
18:10 Hotrod wg Kindiga (1)
19:10 Auto-naprawa 6
20:10 Gorączka złomu
21:10 Garage Squad
22:10 Ciężarówką po antypodach (11)
23:10 A2 - autostrada na Zachód
0:10 Niechciani w Gas Monkey
1:10 Militaria na warsztat (2)

EUROSPORT 1

9:45 Narciarstwo alpejskie - PŚ w Courchevel (na żywo)
12:30 Kolarstwo kobiet - Wyścig Nokere Koerse (na żywo)
13:50 Kolarstwo - Wyścig Mediolan-Turyn (na żywo)
15:30 Kolarstwo - Wyścig Nokere Koerse (na żywo)
17:30 Cycling Show (powt.)
18:05 Kolarstwo - Wyścig Nokere Koerse (powt.)
19:00 Kolarstwo - Wyścig Mediolan-Turyn (powt.)
20:05 Narciarstwo alpejskie - Zawody PŚ w Courchevel
22:00 Discovery golf (powt.)
22:30 Kolarstwo - Wyścig Nokere Koerse (powt.)
0:00 Kolarstwo (powt.)

TVP SPORT DVB T

12:00 Pełnosprawni (powt.)
12:35 Lekkoatletyka - ORLEN Cup - Łódź 2022 (powt.)
14:50 Retro TVP Sport (powt.)
17:00 Skoki narciarskie - MŚ w lotach - Vikersund 2022
19:10 4-4-2 - magazyn piłkarski
20:10 Piłka nożna - Liga Mistrzów - studio (na żywo)
21:05 Boks - Gala w Las Vegas - waga ciężka: Robert Helenius - Adam Kownacki
21:48 Piłka nożna - Liga Mistrzów - studio (na żywo)
22:05 Boks: Leo Santa Cruz - Keenan Carbajal
22:55 Piłka nożna - LM - skróty 1/8 finału (na żywo)
0:40 Megafights - walki stulecia

CANAL+ SPORT

9:00 Piłka nożna: Legia - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
11:10 Piłka nożna - Liga hiszpańska
13:20 Piłka nożna - Liga francuska
15:30 Piłka nożna - Liga angielska
17:45 Basket+
18:00 Premier League Netbusters - mag. piłkarski
18:30 LaLiga World
19:00 Piłka nożna - PKO BP Ekstraklasa: Legia - Bruk-Bet Termalica Nieciecza
21:10 Piłka nożna - Liga angielska - mecz: Arsenal FC - Liverpool FC (na żywo)
23:15 Tenis - Turniej WTA w Indian Wells - mecz ćwierćfinałowy (na żywo)

POLSAT SPORT

8:30 Siatkówka mężczyzn - PlusLiga (powt.)
11:00 Piłka nożna - FORTUNA 1. liga (powt.)
13:00 Siatkówka mężczyzn - PlusLiga (powt.)
15:30 Piłka nożna - FORTUNA 1. liga (powt.)
17:30 Siatkówka mężczyzn - PlusLiga - mecz: Indykpol AZS Olsztyn - Trefl Gdańsk (na żywo)
20:30 Siatkówka mężczyzn - LM - ćwierćfinał: Jastrzębski Węgiel - Cucine Lube Civitanova (na żywo)
23:00 Tenis - ATP w Indian Wells - mecz 4. rundy (na żywo)
1:00 Boks (powt.)

EUROSPORT 2

11:50 Narciarstwo dowolne - Zawody PŚ w Tignes
12:50 Snowboard - Zawody PŚ w Rogli (na żywo)
14:30 Narciarstwo alpejskie - Zawody PŚ w Courchevel
16:15 Snowboard - Zawody PŚ w Reiteralm - snowcross
17:00 Narciarstwo alpejskie - Zawody PŚ w Courchevel
19:05 Snowboard - PŚ w Rogli
20:00 Discovery golf
20:35 Kolarstwo - Wyścig Mediolan-Turyn (powt.)
21:30 Kolarstwo - Wyścig Nokere Koerse (powt.)
22:35 Narciarstwo alpejskie - Zawody PŚ w Courchevel
0:30 Snowboard - PŚ w Rogli

STOPKLATKA

6:50 Złotopolscy (404, 405)
7:50 Plebania (359, 360)
8:50 Allo, Allo (44) – serial kom.
9:20 Doktor Martin 3 (3, 4)
11:25 13 posterunek 2 (35, 36)
12:40 Katastrofy w przestworzach (38, 179) – serial dok.
14:50 Szpital New Amsterdam (17, 18) – serial obycz., USA
16:45 13 posterunek 2 (37, 38)
18:00 Wojny magazynowe: Kanada 2 (33, 34)
19:10 Łowcy okazji 3 (10, 11)
20:00 Wielki Gatsby – melodramat, Australia/USA 2013
22:50 Niewierna – dramat obycz., USA/Niemcy/Francja 2002
1:15 Dziewiąte wrota – thriller, Hiszpania/Fr./USA 1999

POLSAT 2

8:00 Trudne sprawy (1048)
9:00 48h. Zaginieni (12) – krym.
10:00 Na ratunek 112 (497)
10:30 Sekrety rodziny (56)
11:30 Dlaczego ja? (929)
12:30 Nasz nowy dom (154)
13:30 Świat według Kiepskich (371-373) – serial kom.
15:00 Trudne sprawy (1064)
16:00 Nasz nowy dom (155)
17:00 Sekrety rodziny (57)
18:00 48h. Zaginieni (13) – krym.
19:00 Gliniarze (437) – paradok.
20:05 Wydarzenia
21:00 Gliniarze (438) – paradok.
22:00 Dlaczego ja? (1109)
23:00 Świat według Kiepskich (10, 11) – kom., Polska 2006
0:00 Malanowski i partnerzy

TVN STYLE

10:25 Perfekcyjna pani domu
11:30 Kuchenne rewolucje (12)
12:35 Nieoczywiste miejsca (6)
13:05 Pani gadżet (2)
14:15 Ślub od pierwszego wejrzenia (4)
15:15 Rośliny dla zielonych (2)
15:45 Zgłoś remont (3)
16:45 Ugotowani (12)
17:45 Kuchenne rewolucje (1)
18:50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (6)
19:30 W czym do ślubu? (8)
20:05 10/10 (8)
20:35 Kobieta na krańcu świata
21:10 Inspirujące kobiety (7)
21:40 Tu jest pięknie (3)
22:25 Czas na zmianę (1)
23:00 Związki z modą (2)

POLSAT CAFE

8:00 Szpital dziecięcy (41)
9:00 Oszukane (37)
10:00 Nasz nowy dom (176)
11:00 Chirurdzy (171)
12:00 Bogaty dom – biedny dom
13:00 Demakijaż (111)
13:30 Top Chef (46)
15:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (55)
16:00 Randki bez cenzury (5)
17:00 Bogaty dom – biedny dom
18:00 Nasz nowy dom (146)
19:00 Chirurdzy (172)
20:00 Zdrady (157)
21:00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (56)
22:00 Gry małżeńskie (73)
23:00 Zdrady (121)
0:00 Oszukane (1)

TLC

6:30 Suknie ślubne dla puszystych
7:00 Sześć razy córka
8:00 Mistrzowie remontu (4)
9:00 Wiza na miłość: dalsze losy
11:00 Dr Pryszczylla
12:00 Historie wielkiej wagi
14:00 Wiza na miłość: dalsze losy
16:00 Historie wielkiej wagi
17:00 Siostry wielkiej wagi
18:00 Mega-sknery
19:00 Dr Pryszczylla (12)
20:00 Odnaleźć się w chorobie
21:00 Skórze na ratunek 3 (11)
22:00 Dr Pryszczylla 4 (1)
23:00 Kilogramy zbędnej skóry
0:00 Seks-wypadki

FOX

5:30 Kości 3 (14, 15) – krym.
7:20 Kości 4 (1-3) – krym., USA
10:05 Szpital New Amsterdam (10) – obycz., USA 2021
11:00 Castle 5 (21, 22) – krym.
12:50 Mentalista 3 (22, 23)
14:40 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (22, 23)
16:30 Chicago Med (12, 13)
18:20 Szpital New Amsterdam (10, 11) – obycz., USA 2021
20:10 Syn marnotrawny 2 (12) – serial krym., USA 2020
21:05 Grey's Anatomy: Chirurdzy 18 (9) – obycz., USA
22:00 Szpital New Amsterdam (9) – obycz., USA 2021
22:55 Agentka McCall (8)
23:50 9-1-1: Teksas 3 (4)

FOX COMEDY

5:25 Shin Chan – serial anim.
6:35 Duncanville 2 – anim.
7:30 Simpsonowie 22 (18-21)
9:20 Współczesna rodzina 3 (1-4) – serial kom., USA
11:00 Sposób użycia 2 (9-12)
13:00 On, ona i dzieciaki 4 (18-21) – serial kom., USA
15:00 Sposób użycia 2 (11, 12, 15) – kom., USA
16:30 Sposób użycia 3 (1)
17:00 Diabli nadali 6 (15-18)
19:00 Melissa i Joey 3 (8-11)
21:00 Pana Magorium cudowne emporium – komedia fantasy, USA 2007
23:05 Family Guy: Głowa rodziny 16 – anim., USA 2016
0:00 Futurama – serial anim.

TTV HD

13:40 Królowe życia 6 (12)
14:25 Damy i wieśniaczki. Ukraina 7 (12)
15:45 Express (na żywo)
16:05 Nauka jazdy 5 (10)
16:35 Gogglebox. Przed telewizorem 12 (5)
17:45 Express (na żywo)
18:05 DeFacto 8 (13)
18:35 Ciężarówką przez Afrykę
19:45 Express (na żywo)
20:05 Nauka jazdy 5 (11)
20:35 99 – Gra o wszystko (2)
21:45 Express (na żywo)
22:00 Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 2 (1)
22:30 Damy i wieśniaczki. PL
23:35 Gogglebox. Przed telewizorem 16 (3)

BBC EARTH

6:35 Weterynarze w Arktyce
7:30 Życie na pustkowiu 3 (3)
8:30 Dynastie (2)
9:35 W okowach mrozu 9 (14)
10:35 54 dni: Ameryka i pandemia
11:40 Brytyjskie fabryki 6 (4)
12:45 Zielona planeta (5)
13:55 W okowach mrozu 8
15:55 Życie na pustkowiu 2 (3)
16:50 Weterynarze w Arktyce
17:50 Brytyjskie fabryki 6 (4)
18:55 Dynastie (3)
19:55 Biblia, jakiej nie znamy (3)
20:55 Życie na pustkowiu 3 (4)
21:55 W okowach mrozu 4 (10)
23:00 Brytyjskie fabryki 6 (5)
0:00 Cała prawda o układzie odpornościowym

HGTV

13:50 Akcja aranżacja (3)
14:25 Nowe życie na Hawajach
15:30 Kupujemy dom nad jeziorem 10 (12)
16:00 Pomysłowe projekty (7)
16:30 Para w remont 3 (7)
17:00 Dorota inspiruje 3 (5)
18:00 Weekendowa metamorfoza 3 (3)
19:00 Zamieszkać na plaży 2
20:00 Ratując teksańskie domy
21:00 Zarobić na remoncie – Nashville 2 (11)
21:30 Szybki dom 3 (2)
22:00 House Hunters – Poszukiwacze domów 10 (3)
22:35 Totalne remonty Szelągowskiej 3 (7)
23:35 Polowanie na ogród 8

ZOOM TV

6:25 Zoom na pogodę – pr. inf.
7:55 Kalejdoskop Polski (3)
8:25 Cudotwórcy 6 (25, 26)
10:15 Narzeczona ze Stambułu (28) – obycz., Turcja 2017
11:20 Doktor Quinn 6 (9) – obycz.
12:20 Zakazana historia (5)
13:20 Największe zagadki świata (9, 10) – dok., USA
14:20 Zapytaj lekarza 2 (6)
15:00 Power of Love. Polska (3)
17:00 Świat według Bundych (16-19) – kom., USA 1988
19:10 Polskie złote rączki (3)
20:10 I love kabaret EXTRA (1, 2)
21:00 Power of Love. Polska (4)
22:55 ● Magia nagości (1, 3)
1:00 Power of Love. Polska (4)
3:10 I love kabaret (5)

MINI MINI+

12:15 Tomek i Przyjaciele 24
12:40 Gus. Mały – wielki rycerz
12:50 Moje urodziny
13:00 Strażak Sam 13
13:30 Bing
13:55 Moje urodziny
14:00 Ciekawski George 2
15:15 Marta mówi
16:30 Koci Domek Gabi
16:55 Luluś i Kropka budują
17:25 Milo
17:50 Moje urodziny
17:55 Summer i Todd – Na słonecznej farmie
18:15 Frytka i Kartofelcia
18:45 Ciekawski George
19:35 Koci Domek Gabi
20:00 Enchantimals i królewski ratunek

CANAL+ DOMO HD

13:00 Telesprzedaż
14:05 Kupione i co dalej? 2 (7)
14:40 Moje niezwykłe B&B (2)
15:35 Pokochaj lub sprzedaj – najlepsze projekty (8)
16:30 Remont w 48h 12 (10)
17:00 Domy za miliony 4 (10, 11)
18:00 Ucieczka na wieś 20 (4, 5)
19:40 Daleko od miasta 5 (5)
20:10 Cudotwórcy – dom na lata 2 (23)
21:00 Wyzwanie – nowe mieszkanie 15 (2)
21:30 Remont w 48h 12 (10)
22:00 Moje wymarzone miejsce 2 (3)
22:55 Kupione i co dalej? 4 (7)
23:30 Małe-wielkie zmiany (6)
0:00 Gdzie rosną pieniądze (2)

CANAL+ KUCHNIA

12:35 John i Lisa – razem w kuchni (9, 10)
14:30 Witajcie na farmie
15:30 Jakubiak rodzinnie (4)
16:00 Żołądek czy rozsądek? 6
17:00 Zostań w domu, gotuj z Jamiem (12, 13)
18:00 Francuskie wędrówki Julie 5 (35)
19:05 ABC gotowania – słodkości (6)
19:35 U sąsiadów w kuchni 10
20:05 Ainsley gotuje na Karaibach (5, 6)
21:45 Jamie Oliver – razem (1, 2)
23:30 Jakubiak rozgryza Włochy (2)
0:00 Jack Stein i klasyki kuchni brytyjskiej (2)

TVP ROZRYWKA

10:00 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
10:40 Postaw na milion
11:35 Gra słów. Krzyżówka
12:05 Familiada
12:35 Va banque (388)
13:10 Janosik (1)
14:00 Muzeum Polskiej Piosenki
14:15 Kabaret Moralnego Niepokoju przedstawia (1, 2)
16:25 Kabaretomaniacy (1, 2)
18:20 Okrasa łamie przepisy
18:55 Makłowicz w podróży
19:35 Kabaretowy Klub Dwójki
20:35 Postaw na milion
21:35 Kabaret w samo południe
22:40 Szansa na sukces. Opole 2022 2 (3)
23:50 Dzięki Bogu już weekend

TVN TURBO

12:25 Pomoc drogowa 24h (5)
13:10 Zakup kontrolowany
14:10 101 napraw (7)
14:40 Samochód marzeń – kup i zrób (4)
15:45 Zawodowi handlarze (3, 4)
17:15 Wojny samochodowe (8)
18:00 Raport Turbo
18:15 Mobilni mechanicy (3)
19:00 Polskie pościgi policyjne
19:30 101 napraw (3)
20:00 Ciężarówką przez Route 66 (4)
21:00 Zakup kontrolowany (3)
22:00 Raport Turbo
22:20 Polskie pościgi policyjne
22:50 Automaniak (5)
23:35 Samochód marzeń – kup i zrób (12)

CARTOON NETWORK

8:50 Fungisy! 2
9:20 Niesamowity świat Gumballa 6
10:45 Craig znad Potoku 2
11:40 Jabłko i Szczypior
13:00 Młodzi Tytani: Akcja!
13:55 Niesamowity świat Gumballa 3
14:50 DC Super Hero Girls
15:20 Craig znad Potoku 3
16:15 Jabłko i Szczypior
16:44 Młodzi Tytani: Akcja!
17:30 Craig znad Potoku 3
18:00 Niesamowity świat Gumballa 6
19:24 Młodzi Tytani: Akcja! 7
19:50 Fungisy! 2
20:20 Bakugan: Battle Planet
20:50 Clarence 3

TVP INFO

15:29 Info dzień
16:30 Koronawirus. Szczepionka
17:00 Teleexpress
17:15 Teleexpress Extra – inf.
17:30 O co chodzi – pr. publ.
18:00 Panorama
18:19 Serwis Info – pr. inf., Pol.
18:37 O tym się mówi – pr. publ.
19:20 Raport z granicy – pr. inf.
19:30 Wiadomości
19:58 Gość „Wiadomości"
20:13 Minęła dwudziesta
21:00 Nie da się ukryć
21:20 Raport z granicy – pr. inf.
21:30 Serwis Info – pr. inf., Pol.
21:50 W tyle wizji – pr. publ.
22:25 Serwis Info – pr. inf., Pol.
22:30 W tyle wizji extra
23:00 INFO wieczór – pr. inf.

TVN 24

5:55 Powitanie poranka
6:00 Serwis informacyjny
7:30 Rozmowa Piaseckiego
8:00 Serwis informacyjny
15:00 15 na żywo – mag. inform.
16:00 Fakty po południu
18:00 Tak jest – pr. publ.
19:10 Serwis informacyjny
19:30 Fakty po Faktach
20:00 Kropka nad i – pr. publ.
20:35 Czarno na białym
21:00 Polska i świat – mag. inf.
22:00 Szkło kontaktowe
23:00 Dzień po dniu – mag. publ.
0:00 Fakty po Faktach
0:40 Kropka nad i – pr. publ.
1:05 Tak jest – pr. publ.
1:55 Nowa Maja w ogrodzie
2:20 Akademia ogrodnika

POLSAT NEWS

8:00 Nowy dzień – pr. inform.
9:00 W rytmie dnia – serwis informacyjny
12:50 Wydarzenia 12:50
13:30 W rytmie dnia – serwis informacyjny
15:50 Wydarzenia 15:50
16:10 Więcej „Wydarzeń"
16:30 Godziny szczytu – magazyn informacyjny
18:00 Punkt widzenia – pr. publ.
18:50 Wydarzenia 18:50
19:25 Gość „Wydarzeń"
19:50 Debata dnia – pr. publ.
21:00 Raport – pr. inf., Pol.
21:50 Wydarzenia wieczorne
22:30 Dzień na świecie
23:00 Obraz dnia – serwis informacyjny

● Tylko dla dorosłych

HOROSKOP I KRZYŻÓWKA

BARAN 21.03-20.04

PRACA: Kiedy wszystko wychodzi, można nabrać przekonania, że nie ma rzeczy niemożliwych.
ZDROWIE: Przebarwienia skóry obserwuj uważnie i zmiany zgłaszaj dermatologowi.

BYK 21.04-20.05

PRACA: Możesz niespodziewanie wpaść na pomysł nowego biznesu.
ZDROWIE: Aktywność fizyczna nie musi ograniczać się tylko do spacerów. Wybierz się na basen.

BLIŹNIĘTA 21.05-21.06

PRACA: Oczekiwana nagroda będzie motywować do większego wysiłku.
ZDROWIE: Poszukiwania przyczyny problemów z przemianą materii nie od razu przyniosą diagnozę.

RAK 22.06-22.07

PRACA: Twoje notowania u przełożonych gwałtownie wzrosły.
ZDROWIE: Nie wolno leczyć zapalenia dróg moczowych na własną rękę. Niezbędny będzie chemioterapeutyk.

LEW 23.07-22.08

PRACA: Owocny okres w pracy zbuduje koncentracja na wyznaczonych celach.
ZDROWIE: Koniec z zimowaniem. Pora rozpocząć aktywność na powietrzu. Rower będzie, jak znalazł.

PANNA 23.08-22.09

PRACA: Gorsze relacje ze współpracownikami warto zrekompensować poprawą kontaktów z kierownictwem.
ZDROWIE: Skierowanie na rehabilitację zwiększy wiarę w państwową służbę zdrowia.

WAGA 23.09-22.10

PRACA: Przebijanie się przez zawiłości przepisów to nic fascynującego. Ale warto!
ZDROWIE: Pilnowanie formy weszło ci w krew i widzisz efekty, które wprawią cię w dumę.

Daniel Craig

fot. JUSTIN NG/AVALON/BEW

RYBY 19.02-20.03

PRACA: Czasami liczby będą ci wirować przed oczami, ale nie ma biznesu bez kalkulacji na wstępie.
ZDROWIE: Ćwiczeń nie dobieraj sobie na podstawie opinii koleżanek, zdaj się na ortopedę.

SKORPION 23.10-21.11

PRACA: Spokojne podejście do obowiązków sprawi, że brak awansu nie pozbawi cię motywacji.
ZDROWIE: Dobre samopoczucie wzmocni dochodzenie do zdrowia ukochanego.

STRZELEC 22.11-21.12

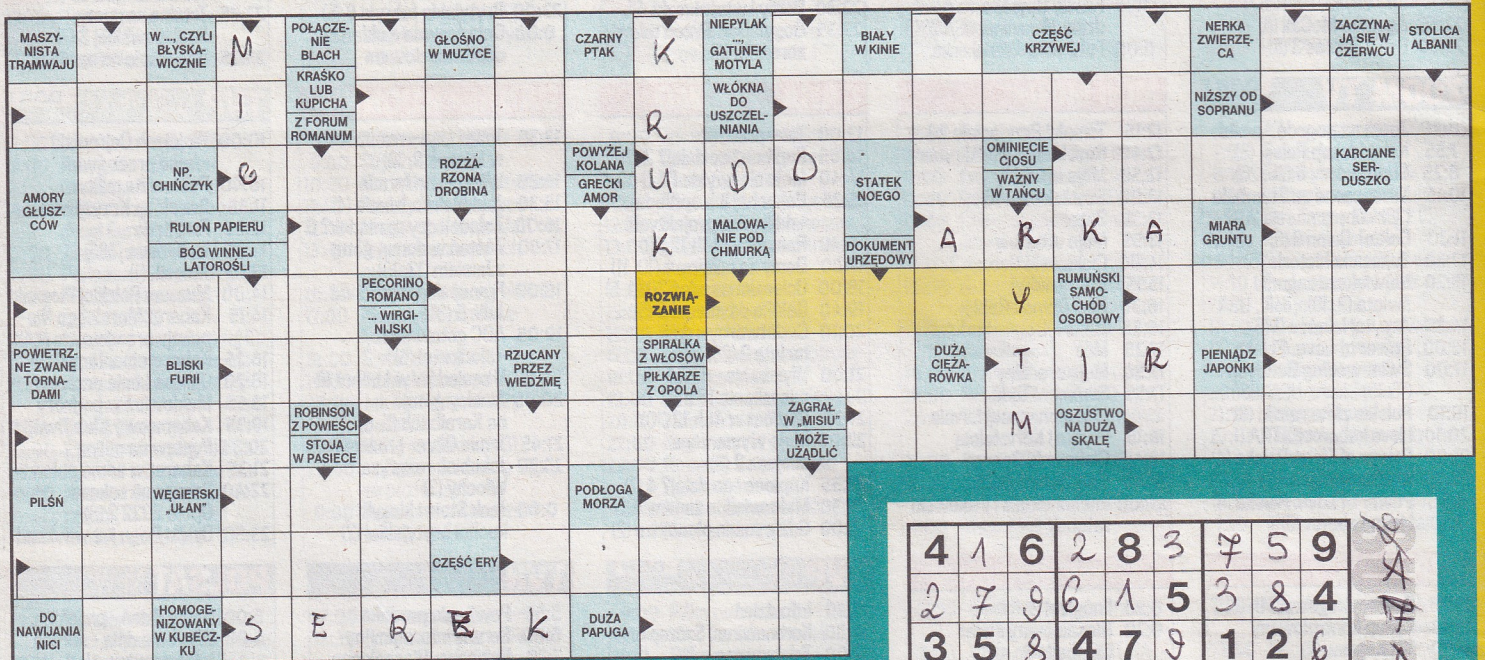
PRACA: Nowy zakres obowiązków będzie odmianą w stosunku do wcześniejszej harówki.
ZDROWIE: Babcine sposoby na przeziębienie szybko postawią cię na nogi.

KOZIOROŻEC 22.12-19.01

PRACA: Wykorzystanie urlopu w terminie wskazanym przez szefa będzie konieczne.
ZDROWIE: Osłabiony organizm to łatwy łup dla wirusów i bakterii.

WODNIK 20.01-18.02

PRACA: Poczucie, że jesteś obserwowana przez przełożonych może stresować, ale opanuj lęk.
ZDROWIE: Hartowanie organizmu od razu po przebytej chorobie to zły pomysł.



4	1	6	2	8	3	7	5	9
2	7	9	6	1	5	3	8	4
3	5	8	4	7	9	1	2	6
1	4	7	9	6	8	2	3	5
8	9	3	7	5	2	4	6	1
5	6	2	1	3	4	8	9	7
9	8	5	3	4	7	6	1	2
7	2	1	8	9	6	5	4	3
6	3	4	5	2	1	9	7	8

W puste pola należy wpisać cyfry od 1 do 9 – w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie, w każdej pionowej kolumnie i w każdym małym, 9-polowym kwadracie znalazło się dziewięć różnych cyfr od 1 do 9 (to znaczy, że żadna cyfra nie może się powtórzyć ani w rzędzie, ani w kolumnie, ani w małym kwadracie 3x3).

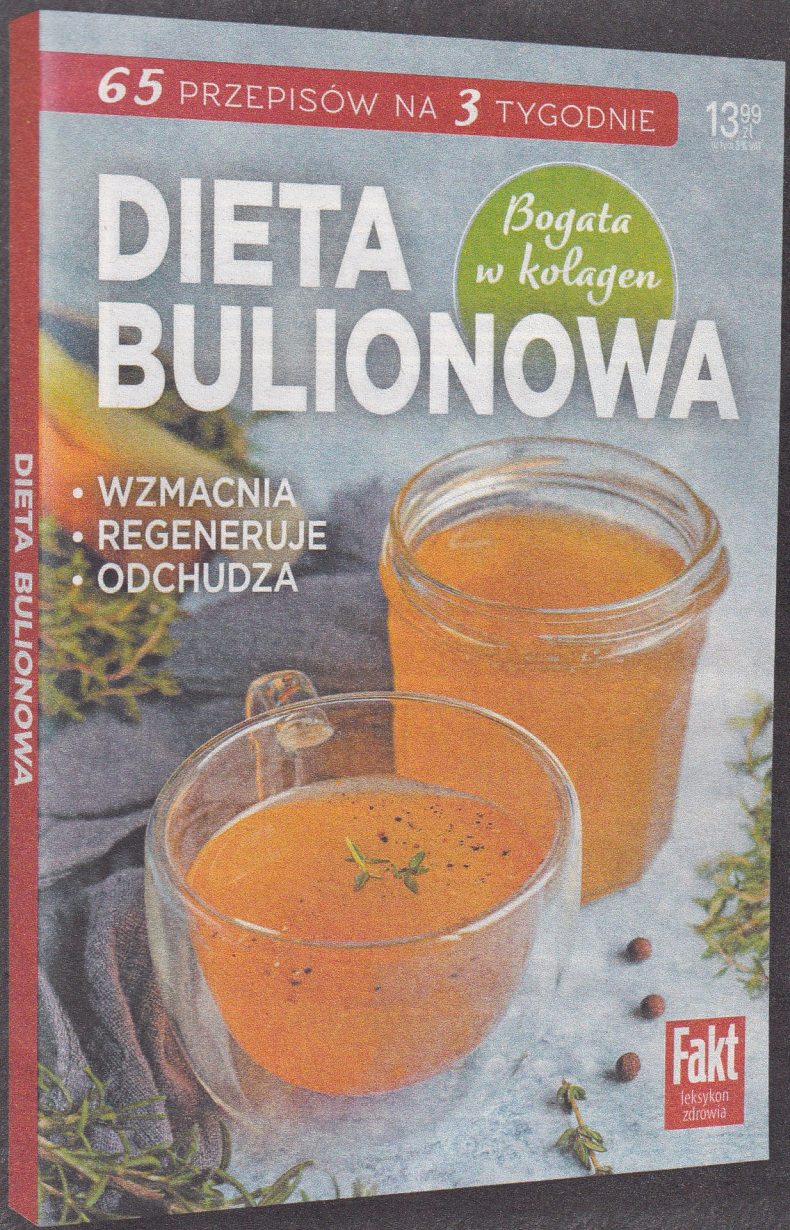
Już w sobotę z FAKTEM

101 krzyżówek panoramicznych w supercenie

Nowość w kioskach

POSTAW NA ZDROWIE I WYBIERZ DIETĘ BULIONOWĄ BOGATĄ W KOLAGEN!

- Działa odchudzająco
- Uwalnia od stanów zapalnych
- Poprawia wygląd skóry
- Odtruwa organizm
- Wspomaga trawienie



Książkę kupisz również na LITERIA
www.literia.pl

NOWOŚĆ W KIOSKACH

Poradnik dla osób, które chcą utrzymać mózg w dobrej kondycji

Lepsza pamięć

Koncentracja

Dobry nastrój

Długowieczność

Kreatywność

Zdrowie

Życiowa energia

Skupienie

Efektywna praca

Książkę kupisz również na LITERIA
www.literia.pl